நற்பண்புகள்

(நீதிநூல்)

ஸ்வாமி குருபரானந்தர்

FOREWORD

A value is a value only when the value of the value is valued by you - says Pujya Swami Dayananda Saraswati. All human beings have the knowledge of values. By observing our conscience and by applying common sense, we can easily come up with a list of values. Hence, our problem is not the ignorance of values. Our problem is the ignorance of the value of values. As long as this ignorance continues, values will be in books only. And this ignorance will go only by an educational programme. A society exposed to value-education is an enlightened society. Such a society is a self-regulated, spontaneously dharmic society. The values followed by such a society serve as lubricants which will make all transactions friction-free. Such a society can enjoy peace, prosperity and happiness.

This write-up, authored by Swami Guruparananda, is an attempt in creating an awareness regarding the value of some of the important values. I congratulate Swami Guruparananda for bringing out this learning material which will be useful for all people.

May more and more people benefit from going through this.

With Narayanasmritis
Swami Paramarthananda.

வாழ்த்துரை

शशिना च निशा निशया च शशिः
  शशिना निशया च विभाति नभः।
पयसा कमलं कमलेन पयः
  पयसा कमलेन विभाति सरः॥

சசினா ச நிசா நிசயா ச சசி:
  சசினா நிசயா ச விபாதி நப:।
பயஸா கமலம் கமலேன பய:
  பயஸா கமலேன விபாதி ஸர:॥

நிலவால் இரவு (ஒளிர்கிறது). இரவால் நிலவு (ஒளிர்கிறது).
நிலவாலும் இரவாலும் வானம் ஒளிர்கிறது.

நீரால் தாமரை (ஒளிர்கிறது). தாமரையால் நீர் (ஒளிர்கிறது).
நீராலும் தாமரையாலும் குளம் ஒளிர்கிறது.

இதன் பொருள்

நிலவு இரவை அழகுபடுத்துகிறது. இரவு நிலவை அழகுபடுத்துகிறது. நிலவும் இரவும் வானத்தை அழகுபடுத்துகின்றன. நீர் தாமரையை அழகுபடுத்துகிறது. தாமரை நீரை அழகுபடுத்துகிறது. நீரும் தாமரையும் குளத்தை அழகுபடுத்துகின்றன.

அதுபோல்

குரு சிஷ்யனை அழகுபடுத்தட்டும்.
சிஷ்யன் குருவை அழகுபடுத்தட்டும்.
குருவும் சிஷ்யனும் சமுதாயத்தை அழகுபடுத்தட்டும்.

அதாவது

குருவால் சிஷ்யன் மேன்மை அடையட்டும்.
சிஷ்யனால் குருவின் மேன்மை வெளிப்படட்டும்.
குருவாலும் சிஷ்யனாலும் நல்ல ஒரு சமுதாயம் உருவாகட்டும்.

ஸ்வாமி குருபரானந்தர்

பொருளடக்கம்

பகுதி - 1

பகுதி - 2

1

அடிப்படைத் தேவை

Basic Requirements

நல்லதை நினைப்பது நல்லது
நல்லமுறையில் நடப்பது தெய்வீகமானது.

It is good to think well and
It is divine to act well.

நல்ல எண்ணங்களும் நல்ல செயல்களும் நம் வாழ்வை பயனுடையதாகவும் மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாகவும் ஆக்கித் தருகின்றன. தவறான எண்ணங்களும் தவறான செயல்களும் நமக்கும் உலகிற்கும் தீங்கையும் துயரத்தையும் தருகின்றன. ஆகவே நம்முடைய முக்கிய பொறுப்பு

1. சரியான சிந்தனை (Right thinking)
2. சரியான நடத்தை (Right action)

அறியாமையை நீக்குவதன் மூலம் சரியான எண்ணங்களையும் இயலாமையை நீக்குவதன் மூலம் சரியான செயல்களையும் நாம் மேற்கொண்டு நமக்கும் உலகிற்கும் நன்மையையும் மகிழ்வையும் தருவதே நம் வாழ்வின் முதலும் முடிவுமான குறிக்கோள்.

அறிவும் ஆற்றலும் (Knowledge and Ability)

நம் மனதில் அனுபவிக்கின்ற அனைத்து வேதனைகளுக்கும் நம் முன் பலவிதமான காரணங்கள் தோன்றுகின்றன. இருப்பினும் அனைத்து வேதனைகளுக்கும் உண்மையான அடிப்படைக் காரணங்கள் இரண்டு. அவையாவன:

1. அறியாமை (Ignorance)
2. இயலாமை (Lack of Ability)

நாம் மனதில் அனுபவிக்கின்ற வேதனைகளுக்கு நம்முடைய அறியாமையும் இயலாமையும் காரணம் என்பது மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் நமக்கு விளங்காது. பொருளாதார சூழ்நிலை, மற்றவர்கள் நம்மை நடத்தும் விதம் மற்றும், தோல்விகள் போன்ற பல காரணங்கள்தான் நம்முடைய துயரத்துக்குக் காரணங்களாகத் தெரியும். இவை காரணங்களாக நமக்குத் தெரிவதில் தவறில்லை. இவைகளும் ஒரு கோணத்தில் பார்த்தால் காரணங்கள்தான். இருப்பினும் சற்று ஆராய்ந்து பார்த்தால் உண்மையான காரணங்கள் அறியாமையும் இயலாமையும் என்று நாம் உணரலாம்.

அறியாமை

இவ்வுலகம் நமக்கு விதவிதமான அனுபவங்களைத் தருகின்றது. மனிதர்கள் பல விதங்களில் நம்மை அணுகுகின்றனர். நம்மை ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதத்தில் நடத்துகின்றனர். சிலர் சில விதத்தில் நம்மை நடத்துவதும் நம்மிடம் நடந்துகொள்வதும் நமக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. வேறு சிலர் வேறு சில விதத்தில் நம்மை நடத்துவதும் நம்மிடம் நடந்து கொள்வதும் நமக்குத் துயரத்தைக் கொடுக்கின்றது. மற்றவர்கள் நம்மை நடத்துவதும், நம்மைப்பற்றிப் பேசுவதும், நம்மைப்பற்றி நினைப்பதும் நமது துயரத்திற்குக் காரணமாகத் தெரிந்தாலும் உண்மையில் இவைகளைப் பொருட்படுத்தும் நம் மனம்தான் இன்ப துன்பங்களுக்குக் காரணம். யாருடைய சொல்லும் செயலும் நம்மைப் புண்படுத்துவதில்லை. அந்தச் சொல்லையும் செயலையும் பொருட்படுத்தும் மனம்தான் நம்மைப் புண்படுத்துகிறது.

> **எந்த ஒரு நிகழ்ச்சியும் இன்பத்தையோ துன்பத்தையோ கொடுப்பதில்லை. நிகழ்ச்சியைப் பொருட்படுத்தும் விதமே இன்பத்தையோ துன்பத்தையோ கொடுக்கிறது.**
>
> It is not an incident that gives happiness or sorrow. It is the interpretation of the incident that gives happiness or sorrow.

நாம் சந்திக்கின்ற சம்பவங்களைச் சரியான அறிவின் துணைகொண்டு பொருட்படுத்தினால் அந்த சம்பவங்கள் நம்மை பாதிப்பதில்லை.

இராமபிரான் வனத்திற்குச் செல்லவேண்டிய ஒரு சூழ்நிலை உருவானது. அந்தச் சம்பவம் தசரதருக்கு மரணத்தையும் லக்ஷ்மணருக்குக் கோபத்தையும் கௌசல்யாவுக்குத் துயரத்தையும் கைகேயிக்கு மகிழ்ச்சியையும் பரதனுக்குத் தன் தாயினுடைய பாபச் செயல் என்ற குற்ற உணர்வுடன் கலந்த சோகத்தையும் தந்தது. ஆனால் இராமர் அந்த சூழ்நிலையை அமைதியுடன் எதிர்கொண்டார். சூழ்நிலை ஒன்று, ஆனால் அவரவர் மனதின் தன்மைக்கேற்ப அந்த சூழ்நிலை இன்ப துன்பங்களைக் கொடுக்கிறது. இதிலிருந்து நமக்கு

வரும் அனுபவங்களைப் பொருட்படுத்தும் மனமே இன்ப துன்பங்களுக்கு உண்மையான காரணம் என்பது விளங்குகிறது.

ஒரு சம்பவம் - வேதாந்த பாடம் படிக்கின்ற சிஷ்யன் ஒருவன் குருவிடம் இவ்விதம் முறையிட்டான். நீங்கள் பல இல்லற சிஷ்யர்கள் வீட்டிற்கு உணவுக்காகச் செல்லும்பொழுது என்னையும் உங்களுடன் அழைத்துச் செல்கிறீர்கள். அதில் குறிப்பாக ஒருவர் எனக்கு உணவு கொடுப்பதை விரும்புவதில்லை. உங்களுக்கு மட்டும் உணவு கொடுப்பதை விரும்புகிறார். ஆகவே அந்த வீட்டிற்கு மட்டும் நான் வர விரும்பவில்லை என்றான். அதற்கு குருவானவர், அந்த வீட்டிற்குத்தான் நீ வரவேண்டும். அப்பொழுதுதான் உன் மனம் பக்குவம் அடையும். உனக்கு அவமரியாதையை ஏற்படுத்துகின்ற அவர்களுடைய செயலை, நோயுற்ற மனதின் வெளிப்பாடாகப் பார்த்து அவர்களை மன்னித்துப்பழகு என்று உபதேசித்தார். இந்த உபதேசத்திற்குப் பிறகு அந்த சூழ்நிலை அதே விதத்தில் தொடர்ந்தது. ஆனால் சிஷ்யனின் மனம் அவர்களுடைய அவமானப்படுத்தும் செயலை முழுமையாக ஏற்றுக்கொண்டது.

சூழ்நிலை மாறவில்லை. அதை பொருட்படுத்தும் மனம் மாறிவிட்டது. அதன் பலனாக துன்பநிலை இன்பகரமாக மாறியது. எந்த ஒரு நிகழ்ச்சியையும் இன்ப நிகழ்ச்சி என்றோ துன்ப நிகழ்ச்சி என்றோ நாம் கூறிவிடமுடியாது. நம் மனம் அந்த நிகழ்ச்சியை எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறதோ அதன் அடிப்படையில் அந்த நிகழ்ச்சி நமக்கு இன்பம் அல்லது துன்பம் போன்ற உணர்வுகளைக் கொடுக்கிறது.

சரியான அறிவைக்கொண்டு நாம் முறையாக பொருட்படுத்தினால், நமக்குத் துயரங்கள் என்பது இல்லை. இதிலிருந்து நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது நமக்குச் சரியான அறிவு தேவை என்பதுதான்.

சரியாகப் பொருள்படுத்த சரியான அறிவு தேவை.

We need right knowledge in order to have right interpretation.

ஆகவே, சரியான அறிவை அடைவது நமது முதல் தேவையாகிறது. நமது அறியாமையைக் கண்டுகொள்வதும் அவ்வறியாமையை நீக்க அறிவை அடைய வேண்டும் என உணர்வதும் முதல் படியாகிறது.

இயலாமை

சில சமயங்களில், சில சூழ்நிலைகளை இப்படித்தான் பொருட்படுத்த வேண்டும் என்ற அறிவு இருந்தும் நம்மால் அந்த அறிவின் துணை கொண்டு செயல்பட முடிவதில்லை. மற்றவர்களுடைய சொல்லுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து நம்மை நாம் துயரப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது என்ற அறிவு நமக்கு இருந்தாலும்

மற்றவர்கள் சொல்லால் துயரப்படுகின்றோம். இந்த நிலையில் அறிவு இருந்தும் நாம் துயரப்படக் காரணம் இயலாமை.

இயலாமை என்பது மனதில் அறிவு இருந்தும் அதை செயல்படுத்தத் திறன் இல்லாமை. மதுபழக்கம், புகைபிடித்தல், கோபப்படுதல் போன்றவை தவறு என்றும், அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றும் அறிவு பூர்வமாகத் தெரிந்தாலும் இயலாமையால் அத்தவறுகளைச் செய்து சிலர் துயரப்படுகின்றனர்.

நமக்குச் சரியான அறிவுடன் ஆற்றலும் தேவை.

With right knowledge we also need strength.

நாம் மேற்கொள்ளும் அனைத்துத் தவங்களும் சரியான அறிவையும், அறிவை அடைந்த மனதில் அவ்வறிவைச் செயல்படுத்தும் ஆற்றலையும் கொடுப்பதற்கு உதவிபுரிய வேண்டும். நாம் மேற்கொள்ளும் அனைத்து சாதனைகளையும் இரண்டு பிரிவுகளுக்குள் அடக்கலாம்.

1. அறியாமையை நீக்க மேற்கொள்ளப்படுவது.
2. இயலாமையை நீக்க மேற்கொள்ளப்படுவது.

அறிவை அடைய வேண்டுமானால், அதற்குரிய முயற்சியான, அறிவைக் கொடுக்கும் கருவியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். எந்த அறிவும் தானாகத் தோன்றிவிடாது. அதுபோலவே அடைந்த அறிவானது தானாக மறைந்தும் விடாது. அறிவு வாழ்வில் எவ்வளவு முக்கியமான இடத்தை வகிக்கிறது என்பதையும் அறிவின் மேன்மையையும் முதலில் உணர வேண்டும். மேலும், நம் மனதிலுள்ள அறியாமையை கண்டுகொள்ள வேண்டும். அறிவின் மேன்மையை உணர்வதாலும், அறியாமையை அறிவதாலும் மனதில் அறிவை அடைய வேண்டும் என்ற ஆர்வம் தோன்றும். அறிவைக் கொடுக்கும் கருவியை முறையாகக் கையாண்டு அறிவை அடைய வேண்டும்.

நாம் மேற்கொள்ளும் அனைத்துத் தவங்களும் அறிவைச் செயல்படுத்தும் ஆற்றலை அடைவதற்காகத்தான். உடல் உறுதியையும் மன உறுதியையும் பெறுவதற்கு எவ்வித சாதனைகள் தேவைப்படுகின்றனவோ அவ்வித சாதனைகளை மேற்கொண்டு அவ்வாற்றலை அடைய வேண்டும்.

சரியான அறிவுடனும் அவ்வறிவை செயல்படுத்தும் ஆற்றலுடனும் இவ்வுலகில் வாழும்பொழுது “எத்தனை கோடி இன்பம் வைத்தாய் இறைவா” என்ற பாரதியின் பாடலின் பொருளை நாம் உணரலாம்.

2

புருஷார்த்தம்

Human Goal

தத்துவ இயலில் விசாரம் (ஆய்வு) செய்யப்படும் முதல் தலைப்பு புருஷார்த்தம். 'புருஷன்' என்றால் மனிதன் என்றும் 'அர்த்தம்' என்றால் இலக்கு (goal) என்றும் பொருள். புருஷார்த்தம் என்ற சொல்லுக்கு மனிதன் அடைய விரும்பும் இலக்கு என்பது பொருள்.

வாழ்வைப் பற்றி மனிதர்களுடைய மனதில் முதலில் எழும் சில தத்துவ ரீதியான கேள்விகள் - எதற்காக வாழ்கிறோம்? மனிதனால் அடையப்பட வேண்டிய இலக்குகள் எவை? அடைய வேண்டிய இலக்கிற்கான பாதை எது? போன்றவையாகும்.

நாம் வாழ்க்கையில் அடையக்கூடிய அனைத்து இலக்குகளையும் சாஸ்திரம் நான்கு தலைப்புகளின் கீழ் பிரிக்கின்றது.

இவை சம்ஸ்க்ருதத்தில் தர்ம அர்த்த காம மோக்ஷம் என்றும், தமிழில் அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. நாம் வாழ்வில் எதை அடைந்தாலும் அது இந்த நான்கு தலைப்புகளின் கீழ் அடங்குகிறது.

1. தர்மம் - அறம் 2. அர்த்தம் - பொருள் 3. காமம் - இன்பம் 4. மோக்ஷம் - வீடு.

இந்த நான்கு இலக்குகளைக் கீழ்க்கண்ட விதத்தில் வரிசைப்படுத்திப் பார்ப்போம்.

1. அர்த்தம் - பொருள்

மனிதன் முதலில் அடைய விரும்பும் லக்ஷ்யம் பொருள். மனிதனுடைய வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாகத் தேவைப்படும் அனைத்துப் பொருள்களும் இங்கு அர்த்தம் அல்லது பொருள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. வாழவேண்டும் என்பதே மனிதனுடைய முதல் இலக்காக இருக்கிறது. அதன் பின்தான் எப்படியெல்லாம் வாழவேண்டும் என்ற விருப்பம் தோன்றும். வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத தேவைகளான உணவு, ஆடை, இருப்பிடம், கல்வியறிவு போன்றவைகள் இங்கு பொருள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இவற்றைத்தான் மனிதன் முதலில் நாடுகின்றான்.

2. காமம் - இன்பம்

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருள்களை அடைந்ததற்குப் பிறகு இன்பத்தைத் தரும் பொருள்களை மனிதன் நாடுகின்றான். இன்பத்திற்காக அடையப்படும் பொருள்கள் இங்கு காமம் அல்லது இன்பம் என்ற தலைப்பின் கீழ் வருகின்றன. வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருள்களை அடைவது முதல் இலக்காகவும், இன்பத்திற்குத் தேவையான பொருள்களை அடைவது இரண்டாவது இலக்காகவும் அமைகின்றன. நாம் வாழ்க்கையில் எந்தப் பொருளை அடைந்தாலும் அப்பொருள் எதற்காக பயன்படுத்தப் படுகிறது என்பதன் அடிப்படையில் முதல் அல்லது இரண்டாவது இலக்காக அமைகின்றது. பசிக்காக தேடப்படும் உணவு முதல் இலக்காகிறது. சுவைக்காக தேடப்படும் உணவு இரண்டாவது இலக்காகிறது.

மனிதனுடைய மனம் இரண்டு நிலைகளில் வெற்றிடத்தை அதாவது நிறைவின்மையை அனுபவிக்கின்றது. முதல் நிலையில் தோன்றும் வெற்றிடத்தை நீக்க வாழ்வதற்கு தேவையான பொருள்களை மனிதன் நாடுகின்றான். இரண்டாவது நிலையில் தோன்றும் வெற்றிடத்தை நீக்க இன்பத்திற்கான பொருள்களை நாடுகின்றான்.

மனிதனுடைய உள்ளார்ந்த உணர்வு (instinct) உயிர்வாழ வேண்டும் என்பது. இந்த உணர்வின் விளைவாக மனம் ஒருவிதமான பாதுகாப்பின்மையை உணர்கிறது. பாதுகாப்பற்ற உணர்வினால் மனதில் ஒரு நிறைவின்மை தோன்றுகின்றது. முதலில் தோன்றும் இந்த நிறைவின்மையை நீக்குவதற்காகத்தான் மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்குத் தேவையான பொருள்களை நாடுகின்றான்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருள்களை அடைந்தபின் இரண்டாவது விதமான ஒரு நிறைவின்மையை மனிதன் காண்கின்றான். இந்நிலையில் புலன்களும் மனமும் இன்பம் வேண்டும் என்ற நீங்காப் பசியை அடைகின்றன. இன்பம் வேண்டும் என்ற ஆசையால் தோன்றிய இந்த

நிறைவின்மையை போக்க இன்பங்களைக் கொடுக்கக்கூடிய பொருள்களை மனிதன் நாடுகின்றான்.

இவ்வுலகில் பெரும்பான்மையான மனிதர்கள் பொருள், இன்பம் என்ற இந்த இரண்டு இலக்குகளை மட்டும் உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவர்கள் நிறைவின்மையிலிருந்து நிறைவின்மைக்கே பயணம் செய்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். மனதில் தோன்றும் ஒவ்வோர் ஆசையும் நிறைவின்மையின் வெளிப்பாடே. ஓர் ஆசையைப் பூர்த்தி செய்த பின் வேறோர் ஆசையின் வசப்பட்டு அதைப் பூர்த்தி செய்துகொள்வதிலேயே இவர்கள் வாழ்க்கை முற்றுப்புள்ளியின்றி தொடர்கின்றது.

3. மோக்ஷம் - வீடுபேறு

மேற்கூறிய இரண்டு இலக்குகளுக்கும் வேறான மோக்ஷம் என்கின்ற இலக்கு ஒரு சிலரால் நாடப்படுகிறது. இந்த ஒரு சிலர் இவ்வுலகம் கொடுக்கின்ற அனைத்து இன்பப் பொருள்களும் மனதை முழுமையாக நிறைக்கும் வல்லமை அற்றவை என்ற உண்மையை உணர்கிறார்கள். இவ்விதம் உணர்ந்தவர்களே மோக்ஷம் அல்லது வீடுபேறு என்ற இலக்கை அடைய முற்படுகிறார்கள்.

இங்கு மோக்ஷம் என்ற இலக்கு இறந்ததற்குப் பிறகு சொர்க்கம் போன்ற லோகங்களுக்குச் செல்வதை குறிக்கவில்லை. மோக்ஷம் என்பது நாம் இவ்வுடலுடன் இவ்வுலகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும்போதே அடையக் கூடிய மனநிறைவு. உடலுக்கு இன்ப துன்பத்தைக் கொடுக்கின்ற அனைத்து சூழ்நிலைகளிலும் எவ்விதத்திலும் தாக்கப்படாமல் மனதில் குடிகொண்டிருக்கும் முழுமையான நிறைவே மோக்ஷம். உடலுக்கு ஏற்படும் வலி, நோய் போன்றவைகளிலிருந்து விடுதலை அடைதல் மோக்ஷம் அல்ல. உடல் இருக்கும் வரை அது குளிர்-வெப்பம் போன்ற இருமை உணர்வுகளை அனுபவித்துக் கொண்டுதான் இருக்கும். பொறாமை, பயம், வெறுப்பு போன்ற மனதிற்கு வரும் துயரங்களிலிருந்து அடையும் விடுதலையே மோக்ஷம் என்று கூறப்படுகிறது.

ஆகவே மோக்ஷம் என்பது எந்தப் பொருளையும் அல்லது எந்த இடத்தையும் அடைதல் அல்ல. மாறாக நிறைந்த மனதை அடைதலே மோக்ஷம். இந்த மோக்ஷமானது தத்துவ ஞானத்தால் அடையப்படுகிறது. தத்துவ ஞானத்தைப் பெறுவதால் மனதில் தோன்றும் பயம், கோபம், பொறாமை, பற்று, வெறுப்பு போன்ற துயரத்தைக் கொடுக்கும் உணர்வுகள் நீங்குகின்றன. உலகம் நிலையற்றது என்றும் பரம்பொருள் நிலையானது என்றும் நான் என்ற சொல்லிற்கு அழிகின்ற உடல் பொருள் அல்ல என்றும் நான் அழியா பரம்பொருள் என்றும் உணர்வதுதான் தத்துவ ஞானம்.

4. தர்மம் - அறம்

மேற்கூறிய மூன்று இலக்குகளுக்கும் பொதுவான சாதனமாக இருப்பது அறம். மனிதர்களால் மேற்கொள்ளப்படும் நல்ல செயல்களின் பயனாக வரும் புண்ணியமே இங்கு அறம் அல்லது தர்மம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

பொருள், இன்பம், மோக்ஷம் ஆகிய இலக்குகளை அடைவதற்கு மனிதன் செயல்படவேண்டும். அந்தச் செயல் அறநெறிக்கு உட்பட்டு அமையும்பொழுது, அதனால் கிடைக்கின்ற பலன் இங்கு தர்மம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

சாதனையின்றி சாதிப்பாரில்லை

என்பது முதுமொழி. எந்த ஒன்றை அடையவேண்டுமானாலும் அதற்குரிய முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். முயற்சி என்பது நாம் மேற்கொள்ளும் செயல்கள் ஆகும். நம்மிடமிருந்து உருவாகும் செயல்கள் அவற்றிற்குரிய விளைவைக் கொடுக்கும் என்பது நியதி. அவ்விளைவுகள் செயலுக்கு ஏற்ப அமையும். நாம் செய்த செயல் நீதிநெறிக்கு உட்பட்டு இருந்தால் அச்செயல் புண்ணியம் என்ற விளைவைக் கொடுக்கிறது. அநீதியாக இருந்தால் பாபத்தைக் கொடுக்கும். புண்ணியம் என்பது பணத்தைப் போல. அலுவலகத்தில் ஒருவன் ஒரு மாத காலம் உழைத்து ஊதியத்தைப் பணமாக பெறுகிறான். அப்பணத்தை அவன் மூன்று விதத்தில் செலவிடலாம்.

1. அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருள்களை வாங்கலாம்.
2. இன்பத்தைத் தரும் பொருள்களை வாங்கலாம்.
3. மனதைத் தூய்மைப்படுத்தும் ஈகை போன்ற நற்காரியத்திற்காக செலவிடலாம்.

அது போலவே தர்மம் என அழைக்கப்படும் புண்ணியம் என்ற பலன் நமக்கு வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருளைக் கொடுக்க உதவும். இன்பகரமாக வாழ தேவையான பொருளைக் கொடுக்க உதவும். மோக்ஷம் என்ற இலக்கை அடைய தேவையான தகுதியைக் கொடுக்க உதவும்.

புண்ணியம் என்பது நீதிநெறிப்படி ஒழுக்கமாக நாம் செயல்படுவதால் வரும் கண்ணுக்குத் தெரியாத பலன். இப்புண்ணியம் நமக்கு அர்த்தம், காமம், மோக்ஷம் என்ற புருஷார்த்தங்களைக் கொடுக்கும் சாதனை. இப்புண்ணியம் என்ற கர்மபலன் நீதிநெறிக்கு உட்பட்ட செயலின் விளைவு. ஆகவே நீதிநெறிப்படி நம் வாழ்வு அமைவது மிக முக்கியமாகிறது.

நீதிநெறி தவறி செயல்பட்டால் அதன் விளைவு பாபம் என்ற கர்மபலன். பாபம் என்பதும் கண்ணுக்குத் தெரியாத பலன். பாபமானது துன்பத்தைக் கொடுப்பதுடன் மோக்ஷம் என்ற இலக்குக்கு ஒருவனை தகுதியற்றவனாக்குகிறது.

புண்ணியத்தின் முக்கிய பலன்

புண்ணியம் என்பது நமது நற்செயலின் விளைவு. இப்புண்ணியம் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருள்களையும் இன்பத்திற்குத் தேவையான பொருள்களையும் கொடுக்கிறது. ஆனால் புண்ணியத்தின் முக்கியமான பலன் மோக்ஷத்திற்கான தகுதியைக் கொடுப்பதே.

மோக்ஷம் என்ற இலக்கிற்கு முதல் தகுதி நிலையானது எது, நிலையற்றது எது என்று பிரித்து அறியும் திறன். இவ்வறிவுத் திறன் விவேகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இவ்விவேகத்தைத் தொடர்ந்து நிலையற்றதில் வைராக்யமும் நிலையானதை நாடும் ஆர்வமும் மனதில் வர வேண்டும். விவேகம், வைராக்யம், நிலையானதை நாடும் ஆர்வம் மற்றும் நற்பண்புகள் போன்றவை புண்ணியத்தின் பலன். இதுவே புண்ணியம் நமக்குக் கொடுக்கும் முக்கிய பலன். மேலும் மோக்ஷத்தை அடைய நேரடி சாதனையான ஞானம், அந்த ஞானத்தை அடைய சரியான சாஸ்திரம், குரு போன்றவைகளும் புண்ணியத்தால் அடையப்படுகின்றன.

ஒருவன் இவ்வுலக வாழ்வில் தனக்குக் கிடைத்துள்ள ஆயுளை முழுமையாக மகிழ்வுடன் அனுபவிக்க வேண்டுமானால் தர்மத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும். தர்மம் இவ்வுலக வாழ்விற்கும் ஜீவன் சந்திக்கப் போகும் மறு வாழ்விற்கும் துணைபுரியும் கருவியாகிறது. இப்பிறப்பில் நமக்கு முயற்சியின்றி கிடைத்த அனைத்தும் முன் நாம் செய்த தர்மத்தின் பலன். இனி சந்திக்க இருக்கும் வாழ்வின் தரமும் தர்மத்தின் அடிப்படையில் தான் அமையும். ஆகவே மனிதன் எதை அடைய வேண்டுமானாலும் அதை அடைய நீதிநெறிப்படி செயல்படுவது முக்கியமாகிறது.

இவ்விதம் சாஸ்திரம் மனிதனுடைய நான்கு விதமான இலக்குகளையும் அவற்றிற்கான சாதனைகளையும் தெளிவாக விளக்கியுள்ளது.

3

உளவியல்

Psychology

நமது உடல் ஆரோக்யமாக இருந்தால்தான் நாம் அன்றாட வாழ்வில் இயல்பாகச் செயல்பட முடியும். நம் உடலைப் பாதுகாக்கவும் மேலும் ஆரோக்யமாகவும் உறுதியுடனும் வைத்திருக்கவும் உடலுக்கு எது நல்லது எது தீயது என்ற, உடலைப்பற்றிய அடிப்படை அறிவு (basic knowledge) நமக்குத் தேவை.

நமது உடல் நோய்வாய்ப்பட்டால் மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெறவேண்டும். நம் உடலுக்கு நாமே சிகிச்சை (treatment) செய்யும் அளவு உடலைப்பற்றிய அறிவு நம்மிடம் இருக்காது. இருக்க வேண்டிய தேவையும் இல்லை. உடல் கூற்றைப் பற்றி படித்த மருத்துவருக்கே உடலில் ஏற்படும் நோய் மற்றும் அதற்குரிய சிகிச்சையைப் பற்றிய அறிவு இருக்கும். நமக்கு உடலைப் பேணி பாதுகாக்கும் அளவு உடலைப்பற்றிய அடிப்படை அறிவு போதும்.

இதே நியதிதான் மனதிற்கும்.

நமது அன்றாட வாழ்வு இயல்பாக நடைபெற மனதின் செயல்பாடும் மிக முக்கியம். மனதிற்கு சீரான செயல்பாடு (normal behaviour) இருந்தால்தான் நாம் முறையாக சமூகத்தில் செயல்பட முடியும். ஆகவே உடலைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவு எவ்விதம் தேவையோ அது போல் மனதைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவும் (basic knowledge) தேவைப்படுகிறது.

மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் மனம் சீரான செயல்பாட்டை (normal behaviour) இழந்து சீரற்ற செயல்பாட்டை (abnormal behaviour) அடைகிறது. அவர்களால் அவர்களது அன்றாட வாழ்விலும் சமுதாயத்திலும்

சாதாரண மனிதர்களாக இயங்க முடியாது. இப்படிப்பட்டவர்கள் சாதாரணமாக இயங்க உளவியல் மருத்துவரின் உதவி அவசியமாகிறது.

நமது மனதின் எந்த செயல்பாடு (behaviour) சீரானது (normal) எந்த செயல்பாடு சீரற்றது (abnormal) என்பதையும் நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உளவியலின் இலக்கணம் (Definition of Psychology)

உளவியல் என்பது மனித மனதின் செயல்பாட்டினையும் அதன் வெளிப்பாடுகளான குணம், நடத்தை போன்றவற்றையும் ஆராயும் அறிவியல் துறை.

Psychology is the branch of science that studies the functions of human mind and its expressions like attitudes and behaviour.

செயல்பாடு என்பது, மனிதனிடமிருந்து வெளிப்படுகின்ற, ஏதாவது ஒரு விதத்தில் அறியக்கூடிய செயல்களாகும்.

Behaviour is anything that a person does, which can be observed in some way.

ஒவ்வொரு செயலுக்குப் பின்னும் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் (thoughts and emotions) காரணங்களாக உள்ளன. எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் காண முடியாது. அவைகளின் வெளிப்பாடான நடத்தையை (behaviour) கவனிப்பதன் மூலம் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் யூகிக்க முடியும். ஆகவே உளவியல் சாஸ்திரம் மனிதனின் நடத்தையை ஆராய்ந்து அதன் காரணத்தை அறிய முற்படுகிறது.

மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நடத்தையைக் கவனித்து எப்படிப்பட்ட உணர்வுகளால் இவ்விதமான செயல்பாடு வெளிப்படுகிறது என உளவியல் மருத்துவர் ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டு சிகிச்சை செய்கிறார். மனம் பல காரணங்களால் பாதிக்கப்படலாம்.

1. மூளை வளர்ச்சியிலும் அமைப்பிலும் குறை ஏற்படுவதாலும்
2. உடலில், குறிப்பாக மூளையில் ஏற்படும் சீரற்ற இரசாயன மாற்றங்களினாலும் (Chemical imbalance)
3. மிகுந்த அதிர்ச்சியைத் தரும் நிகழ்ச்சிகளை மனம் சரியான கோணத்தில் அணுகாததனாலும்
4. மனதை பாதிக்கும் போதை தரும் பொருள்களை பயன் படுத்துவதாலும் (Psychoactive substance abuse)

மனம் பாதிக்கப்பட்டு சீராகச் செயல்படும் திறனை இழந்திருக்கும். இவர்களுக்கு தத்துவ உபதேசம் பயன்படாது. முதலில் இவர்கள் மனதை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்ட மனதைச் சரிப்படுத்தும் அளவு நமக்கு மனதைப்பற்றிய அறிவு தேவையில்லை. அதற்குரிய ஆராய்ச்சியைச் செய்கின்ற மருத்துவருக்கே மனதில் ஏற்படும் நோய்கள், அவற்றை குணப்படுத்தும் முறைகள் போன்ற அறிவு இருக்கும். நமக்கு மனதின் தன்மையைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவு இருந்தால் போதும்.

உணர்வுகளை உணர்தல் (Emotional intelligence)

நம் மனதில் எப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் நம் நடத்தைக்குக் காரணங்களாக உள்ளன என்பதை நாம் உணர்ந்தறிய வேண்டும். நம்முடைய உணர்வுகளின் (emotional) தன்மையைப் பற்றிய அறிவானது (intelligence) நமக்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படுகிறது. புண்பட்ட காயங்கள், வெறுப்பு, பொறாமை, கோபம் போன்ற எந்த உணர்வுகள் நம் மனதில் அழுத்தமாக குடிகொண்டு நம்மைச் செயல்படுத்தி வருகின்றன என்பதை அறிந்தால்தான் நம் மனதை நாம் பண்படுத்த சரியான முயற்சி எடுக்க முடியும்.

மேலும் மனதைப்பற்றிய அடிப்படை அறிவானது நம் மனதின் நிறை குறைகளைப் புரிந்து கொள்ள உதவுகிறது. நம்முடைய மனம் எப்படிப்பட்ட பலஹீனங்களுடன் கூடியது? அந்த பலஹீனங்களைப் போக்க உபாயம் என்ன? மனதை எப்படித் தூய்மைப்படுத்துவது, மனதை எவ்வாறு ஒருமுகப்படுத்துவது என்பதையெல்லாம் புரிந்துகொண்டால்தான் நம்மால் மனதைச் சீர்படுத்த முடியும்.

மனம் மிக முக்கிய கருவியாக இருப்பதாலும் நம் வாழ்வே மனதின் தன்மையைப் பொறுத்து அமைவதாலும் மனம் என்னும் கருவியை சீர்படுத்துவது மிகவும் அவசியமாகிறது.

மனதைச் சீர்படுத்துதல் என்றால் அசாதாரணமான மனதை (extraordinary mind) அடைதல் என்பது பொருளல்ல. நற்குணங்களுடன் கூடிய சாதாரணமான மனதே இங்கு சீர்படுத்தப்பட்ட மனம் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

நீதிநெறி என்பது நம் மனதின் நன்னடத்தையைப் பற்றியது. நீதிநெறியை அறிந்து அதன்படி செயலாற்ற நமக்குச் சாதாரணமான மனம் போதும். இயல்பாக செயல்படும் மனதை உடையவரிடம்தான் நீதிநெறி செயல்படும்.

மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரிடமோ பிறந்த குழந்தையினிடமோ நீதிநெறி செயல்படாது.

நான் சாதாரணமான மனதை உடையவன், என்னால் நீதிநெறியைப் பின்பற்ற முடியாது என யாரும் கூறிவிடமுடியாது. நீதிநெறியைப் பற்றிய விசாரமும் அதன் செயல்பாடும் சாதாரணமான மனிதனுக்குத்தான்.

சாதாரணமான மனதை உடையவனால்தான் தன்னுடைய மனது செயல்படும் விதத்தை புரிந்து கொண்டு, நீதிநெறியைப் பற்றிய அறிவை அடைந்து அதனைப் பின்பற்றி தன்னுடைய வாழ்க்கையை மேன்மைப் படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

ஆகவே நம் வாழ்வை மேன்மைப்படுத்திக்கொள்ள நமக்கு முதலில் சாதாரணமான மனதும், மனதைப்பற்றிய அடிப்படை அறிவும், எப்படிப்பட்ட சாதனைகளால் மனதைப் பண்படுத்த முடியும் என்ற அறிவும் தேவை.

4

மனிதவாழ்வில் மனதின் பங்கு

Role of mind in human life

நம்முடைய மனதை நம் உடலுக்குள் இயங்கி வருகின்ற கருவி என்று சாஸ்திரம் நமக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறது. உடலில் உள்ள உறுப்புகளான கைகள் கால்கள் போன்றே மனமும் கருவியாகிறது. மனம் அந்த:கரணம் (अन्तःकरणं) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. அந்த: என்றால் உள்ளே என்றும் கரணம் என்றால் கருவி என்றும் பொருள்.

எழுதுவதற்கு எழுதுகோல் (pen) உணர்வற்ற கருவியாக இருப்பது போலில்லாமல் மனம் உணர்வுடைய கருவியாக இயங்குகிறது.

ஆகாசம், காற்று, நெருப்பு, நீர், பூமி ஆகிய பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கையாக இவ்வுலகம் அமைந்துள்ளது போலவே நம் உடலும் அமைந்துள்ளது. பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கையான உடல் ஸ்தூல சரீரம் (स्थूल शरीरं) என அழைக்கப்படுகிறது. நம் உடலில் இயங்கி வருகின்ற அந்த:கரணம், புலன்கள், பிராணசக்திகள் போன்றவற்றின் சேர்க்கை சூக்ஷ்மசரீரம் (सूक्ष्म शरीरं) என அழைக்கப்படுகிறது.

மனம் என்று பொதுவாக அழைக்கப்படுகின்ற கருவியான அந்த:கரணம் எண்ணங்களின் இருப்பிடமாக உள்ளது. அது நமது சூக்ஷ்ம உடலின் முக்கிய உறுப்பாக அமைந்துள்ளது. எண்ணங்கள் வடிவாக இருக்கின்ற அந்த:கரணம் எண்ணங்களின் செயல்பாட்டின் (function) அடிப்படையில் நான்காகப் பிரிக்கப்படுகிறது. அவையாவன:

1. மனம் (Mind) 2. புத்தி (Intellect) 3. சித்தம் (Memory)

4. அஹங்காரம் (Body-identification)

இந்த நான்குவிதமான எண்ணங்களுடன் கூடியதுதான் அந்த:கரணம். இந்த நான்குவித எண்ணக்கூட்டத்தை பல சமயம் மனம் என்றே அழைக்கிறோம். ஆகவே மனம் என்ற சொல்லை இரண்டு இடத்திலும் பயன்படுத்துகிறோம்.

1. அந்த:கரணம் (நான்குவிதமான எண்ணக்கூட்டங்கள்).
2. அந்த:கரணத்தின் முதல் உட்பிரிவு.

இந்த நான்குவித எண்ண ஓட்டங்களின் தன்மைகளைச் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

1. மனம் (Mind) - உணர்வுபூர்வமான எண்ணங்கள் இப்பிரிவில் வருகின்றன. எல்லா உணர்வுகளும் (all emotions) எண்ணங்கள் வடிவாகவே உள்ளன. அன்பு, வெறுப்பு, கோபம், அமைதி, பயம், துணிவு, கருணை, பொறாமை, இன்பம், துயரம் போன்ற அனைத்து உணர்வுகளும் எண்ணங்கள் ரூபமாக வெளிப்படுன்றன. இவ்விதமான எண்ணத் தொகுப்பானது மனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

2. புத்தி (Intellect) - புத்தி என்பது முடிவு செய்யக் கூடிய எண்ணங்கள். தர்க்கரீதியாக ஆராய்ந்து முடிவெடுக்கும் எண்ணங்கள். இதுவா, அதுவா எனக் குழப்பம் அடைவது மனம். இது இவ்விதம்தான் என உறுதியாக முடிவை எடுப்பது புத்தி.

3. சித்தம் (Memory) - நம் அனுபவங்களின் பதிவு. நம் அனுபவங்கள் நினைவுகளாக அந்த:கரணத்தில் பதிந்திருக்கின்றன. சில பதிவுகள் எந்தக் காலத்திலும் மறப்பதில்லை. சில பதிவுகள் சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு மறைந்துவிடுகின்றன. சில விஷயங்களை நாம் மனப்பாடம் செய்து மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்கிறோம். இந்தப் பதிவுகளை நாம் வாஸனைகள் என்றும் அழைக்கிறோம்.

4. அஹங்காரம் (Body-identification) - எந்த எண்ணம் ஸ்தூல உடலையும் சூக்ஷ்ம உடலையும் நான் என்று கருதுகிறதோ (identity) அந்த எண்ணத்திற்கு அஹங்காரம் என்று பெயர். கர்வம் (ego) என்ற பொருளில் இங்கு கூறப்படவில்லை.

இவ்விதம் நான்கு விதமான எண்ணங்களுடன் செயல்படும் கருவியை மனம் அல்லது அந்த:கரணம் என்று அழைக்கிறோம். இனி நாம் மனம் (mind) என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தும்பொழுது இந்நான்குவித செயல்பாடுகளை உடைய அந்த:கரணம் என்றே புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒரு கற்பனை - இறைவன் நம் முன் தோன்றி நோய்வாய்ப்பட்ட உடலுடன் கூடிய மாளிகை வேண்டுமா அல்லது ஆரோக்யமான உடலுடன் கூடிய குடிசை வேண்டுமா எனக் கேட்டால் நாம் ஆரோக்யமான உடலுடன் கூடிய குடிசையைத்தான் தேர்ந்தெடுப்போம். வெளிப் பொருள்களைக் காட்டிலும் உடல் ஆரோக்யம் அதிக மதிப்புடையது. மேலும் பலஹீனமான மனதுடன் கூடிய பலமான உடல் வேண்டுமா அல்லது பலமான மனதுடன் கூடிய பலஹீனமான உடல் வேண்டுமா என்று கேட்டால் நாம் உடல் பலத்தை விட மனோ பலத்தையே தேர்ந்தெடுப்போம். இதிலிருந்து நாம் அறியக்கூடியது, அனைத்து விதமான செல்வத்தைக்காட்டிலும் உடல் ஆரோக்யமும் அதனினும் மேலாக மன ஆரோக்யமும் மிக முக்கியமான செல்வம் என்பதே.

மனிதர்களுடைய பந்தத்திற்கும் மோக்ஷத்திற்கும் மனமே காரணம்.

நம் வாழ்வு எந்நிலையில் உள்ளது என்பது நம் மனம் எந்நிலையில் உள்ளது என்பதைப் பொறுத்தது. துயரம் அல்லது ஸம்ஸாரம் அல்லது பந்தம் என்றெல்லாம் அழைக்கப்படுகின்ற நிலையை அனுபவிப்பதும் நம் மனமே. பேரானந்தம், மோக்ஷம், விடுதலை என்றெல்லாம் அழைக்கப் படுகின்ற நிலையை அனுபவிப்பதும் மனமே.

மனம் போல் வாழ்வு.

Life is, what mind is.

நம் வாழ்வில் நம் மனம் எவ்விதங்களில் எல்லாம் பங்கேற்கிறது என்று இனி பார்ப்போம்.

1. **இருவித அறிவுக்கும் மனமே உறைவிடம்** (Mind is the abode of two kinds of cognition) - மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்பன புலன்கள் அல்லது இந்திரியங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. இவை அறிவுக்கு நேரடி கருவிகளாக இயங்குகின்றன. மெய் அதாவது தோல் மூலம் குளிர், வெப்பம், மென்மை, கடினம் போன்ற அறிவும், நாவின் மூலம் சுவை, கண்கள் மூலம் உருவம், வண்ணம் போன்றவையும் அறியப்படுகின்றன. இப்புலன்கள் அறிவுக்கு உரிய கருவியாக செயல்பட வேண்டுமானால் புலன்களுக்குப் பின் மனம் சீராக இயங்கவேண்டும். கண் திறந்திருந்தும் மனம் கண்ணுக்குப்பின் சீராக இயங்கவில்லையெனில் கண் அறிவை கொடுக்காது. ஆசிரியர் பாடம் நடத்தும் பொழுது செவிக்குப் பின் மனம் அமைதியாகக் கூர்ந்து கவனிக்காவிடில் செவியின் மூலம் அறிவைப் பெற முடியாது.

புலன்களுக்குப் பின்னே மனம் அடிப்படைக் கருவியாக இருந்து சரியான அறிவை (right cognition) கொடுக்க உதவுகிறது.

எந்த கண்கள் மூலம் சரியான அறிவை அடைகிறோமோ அதே கண்கள் மூலம் தவறான அறிவையும் (wrong cognition) அடைகிறோம்.

கண்கள் மூலம் கயிற்றைக் கயிறாகப் பார்க்கும் மனம் சில சமயத்தில் அதையே பாம்பாகவும் பார்க்கிறது. எந்த மனம் சரியான அறிவை கொடுக்கிறதோ அதே மனம் தவறான அறிவுக்கும் காரணமாகி நம் வாழ்வைத் துன்பமயமாக்குகிறது. சூழ்நிலைகளையும் மற்றவர்களுடைய சொற்களையும் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளும் மனம், சில சமயங்களில் தவறாகவும் புரிந்து கொள்கிறது. சரியான அறிவுக்கும் தவறான அறிவுக்கும் மனமே இருப்பிடமாக உள்ளது. சரியான அறிவு நம் வாழ்வின் உயர்வுக்கும் தவறான அறிவு நம் வாழ்வின் தாழ்விற்கும் காரணமாகிறது. இருவித அறிவுக்கும் மனமே உறைவிடம்.

2. மனம் உணர்வுகளின் உறைவிடம் (Mind is the abode of emotions) - அனைத்து விதமான உணர்வுகளுக்கும் மனமே இருப்பிடம். கவனிக்கத்தக்க அதிசயம் என்னவென்றால் - முற்றிலும் வேறுபட்ட இரண்டு உணர்வுகளுக்கும் மனமே இருப்பிடம் என்பதுதான். அன்பு-வெறுப்பு, இன்பம்-துன்பம், துணிவு-பயம், தெளிவு-குழப்பம், பணிவு-கர்வம், தியாகம்-சுயநலம் - போன்ற முற்றிலும் வேறுபட்ட உணர்வுகள் மனதில் குடிகொண்டுள்ளன. ஒவ்வொரு சமயம் ஒவ்வொரு உணர்வு வெளிப்படுகிறது. இந்த உணர்வுகள் நமது குணமாக (as character) மாற்றம் அடைகின்றன. நம் மனதிலுள்ள குணங்கள் இரண்டாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன

1. தெய்விக குணங்கள்
2. அசுர குணங்கள்.

தெய்விக குணங்களை நற்பண்புகள் (values) என்கிறோம். நற்பண்புகளுடன் கூடிய மனம் ஆரோக்யமான மனமாகிறது. தீயகுணங்களுடன் கூடிய மனம் நோய்வாய்ப்பட்ட மனமாகிறது. நம் மனம் நமக்கு வரமா அல்லது நம் மனமே நமக்கு சாபமா என்பது எப்படிப்பட்ட குணங்களுடன் கூடிய மனதை நாம் வைத்துள்ளோம் என்பதைப் பொறுத்து அமைகிறது.

3. மனம் வாஸனைகளின் உறைவிடம் - நம் மனம் பல சமயங்களில் நிகழ்காலத்தில் இருப்பதை விட்டு கடந்த காலத்தில் வாழ்கிறது. இதற்குக் காரணம் கடந்த கால அனுபவங்கள் மனதில் பதிவுகளாக உள்ளன.

மறவாத மனப் பதிவுகள் வாஸனைகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. வாஸனைகளும் இரண்டாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன.

1. சுபவாஸனா
2. அசுபவாஸனா

சுபவாஸனா என்பது நமக்கு நன்மையைத் தரக்கூடிய உற்சாகத்தையும் நற்பண்புகளையும் தூண்டும் வாஸனைகள். நாம் நேசிக்கப்பட்டது, நாம் மன்னிக்கப்பட்டது, நாம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது, நமது வெற்றிகள் போன்ற மனதில் உள்ள பதிவுகள்.

அசுபவாஸனா என்பது நமக்கு ஏற்பட்ட அவமானம், துயரம், தோல்விகள், மேலும் நமக்கு நடந்த அநீதிகள், நாம் மற்றவர்களால் நிராகரிக்கப்பட்டது போன்ற அனுபவங்களின் பதிவுகள். இவ்விதமான பதிவுகள் நமக்குள் பழிவாங்கும் எண்ணம், கோபம், பொறாமை போன்ற தீய குணங்களைத் தூண்டி, மனத்துயரத்தைக் கொடுக்கும்.

கடந்தது கடந்ததாக இல்லை.

Past is not past.

கடந்தது நம்முள் தொடர்கிறது. நாம் நிகழ்கால சம்பவத்தால் மட்டும் துயரப்படுவதில்லை. கடந்தகால சம்பவத்தாலும் துயரப்படுகிறோம். மனம் பல சமயங்களில் இன்பகரமான நினைவுகளை மறந்து துன்பகரமான நினைவுகளைப் பாதுகாக்கிறது. பலமுறை மன்னிக்கப்பட்டிருப்போம். அதை மனம் மறந்துவிடுகிறது. சில சமயம் மன்னிக்கப்படாமல் இருந்திருப்போம், மனம் அதைப் பதியவைத்து நினைவுகூர்ந்து துயரப்படுகிறது. இறந்த நிகழ்ச்சிக்கு உயிர் கொடுத்தலும் இல்லாததை இருப்பதாக்குவதும் மனதின் தன்மை.

அனுபவங்கள் வாஸனைகளாக மனதில் தொடர்கின்றன. எப்படிப்பட்ட வாஸனைகளின் தூண்டுதலில் இயங்குகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே நமது வாழ்வின் தரம் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. நாம் எப்படிப்பட்ட வாஸனைகளை ஈட்டிவைத்து வழிநடத்தப்படுகிறோம் என்பதன் அடிப்படையில் நம் வாழ்வு அமைகிறது.

4. கர்த்தாவும் மனமே - நம் உடலிலிருந்தும் வாக்கிலிருந்தும் மனதிலிருந்தும் உருவாகும் செயலுக்குக் காரணமாக இருப்பதும் மனமே. மனம் கருவியாக மட்டும் இயங்காமல் நம்மிடம் இருந்து வெளிப்படும் செயல்களுக்குக் காரணமாகவும் அதாவது கர்த்தாவாகவும் செயல்படுகிறது. கர்த்தா (doer)

என்றால் செயல்புரிபவன் என்று பொருள். கருவியான மனம் கர்த்தாவாகவும் இருக்கிறது.

ஸ்தூல உடலிலும் சூக்ஷ்ம உடலிலும் நான் என்ற உணர்வை வைத்து அவைகளைச் செயல்படுத்தி அச்செயலை நான் செய்தேன் என்று கருதுவதும் மனமே. நற்செயல்கள் தீய செயல்கள் என இருவிதத்தில் நம் செயல்கள் அமையலாம். நாம் செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அதற்குரிய விளைவு உருவாகும். செயலின் விளைவு கர்மபலன் என அழைக்கப்படும். மனமே செயல் செய்வதன் மூலம் கர்மபலனை உருவாக்குகிறது.

பண்பட்ட மனம் நற்செயல்களை மேற்கொண்டு நல்ல கர்மபலனை உருவாக்குகிறது. பண்படாத மனம் தீயசெயல்களை மேற்கொண்டு நமக்கு துயரத்தைக் கொடுக்கும் கர்மபலனை உருவாக்குகிறது.

பணமும் மனமும் நல்ல சேவகர்கள்
ஆனால் ஆபத்தான எஜமானர்கள்.

Money and mind are good servants
but dangerous masters.

நம் கட்டுக்குள் மனம் இருந்து நல்ல கர்த்தாவாக செயல்பட்டால் நமக்கு நன்மை ஏற்படும். இல்லையெனில் மனமே நமக்குத் துயரத்தை உருவாக்கும்.

5. **போக்தாவும் மனமே** - கர்த்தாவாக மனம் செயல்பட்டு கர்மபலனை உருவாக்குகிறது. அந்த கர்மபலனை அனுபவிப்பதும் மனமே. போக்தா என்றால் செயலின் விளைவை அனுபவிப்பவன் என்று பொருள். நம்மிடம் இருந்து உருவாகும் ஒவ்வொரு செயலும் அதற்குரிய விளைவைக் கொடுக்கும். அவ்விளைவையும் மனமே அனுபவிக்கிறது.

நற்செயலின் விளைவு புண்ணியம் என்றும் தீயசெயலின் விளைவு பாபம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. புண்ணியம் இன்பகரமான அனுபவத்தைத் தருகிறது. பாபம் துன்பகரமான அனுபவத்தைத் தருகிறது.

இன்பதுன்பங்களை அனுபவிப்பதும் மனம். இன்பதுன்ப அனுபவத்திற்குக் காரணமாக இருப்பதும் மனமே.

மேற்கூறிய விதங்களில் எல்லாம் இயங்கிவரும் மனதினால்தான் பந்தமும் மோக்ஷமும் அனுபவிக்கப்படுகிறது.

யோகம் (Yoga)

பதஞ்சலி என்ற மகரிஷி உடலையும் மனதையும் நெறிப்படுத்த சுமார் 5000 வருடங்களுக்கு முன்னர் இயற்றிய நூல் யோக சூத்திரம் என்ற தலைப்பில் இன்றும் நம்மிடையே இருந்து வருகிறது. அன்றாட வாழ்வில் சீராக செயல்படும் அளவு உடலும் மனதும் ஆரோக்யத்துடன் இருந்தால் போதுமானது என்றும் தியான பயிற்சிகள் அதிகமாக மேற்கொண்டால் மனதிற்கு சில ஸித்திகள் கிடைக்கும் என்றும் அவ்விதம் கிடைக்கின்ற ஸித்திகள் மோக்ஷம் என்ற இலக்கிற்கு தடை என்றும் அந்நூலில் அவர் தெளிவாக குறிப்பிட்டுள்ளார். ஸித்திகள் என்பது மனதிற்குக் கிடைக்கும் அசாதாரணமான சக்திகள். கடந்த காலத்தை அறிதல், நீர்மேல் நடத்தல் போன்ற பல ஸித்திகள் மனிதனால் அடையக்கூடியதாக இருந்தாலும் அவ்வித ஸித்திகளால் மனிதன் மோக்ஷம் என்ற நிறைமனதை அடைய முடியாது. ஆகவே மனதைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவை அடைந்து மனதை நம் வாழ்க்கைக்குச் சரியான கருவியாக மாற்றுவதே நமது லக்ஷ்யம்.

பந்தமும் மோக்ஷமும் (Bondage and Liberation)

பந்தம் என்பது அறியாமையாலும் தவறான அறிவாலும் மனதில் ஏற்படும் நிறைவின்மை.

மோக்ஷம் என்பது மெய்ப்பொருளைப் பற்றிய உண்மை அறிவால் மனதில் ஏற்படும் நிறைவு.

தலைவலியை அனுபவிக்கிறோம் என்பதால் தலையை அழிக்க முற்படுவதில்லை. அதுபோல் மனதால் துயரத்தை அனுபவிக்கிறோம் என்பதால் மனதை அழிக்க முற்படக் கூடாது. மனதை நாசம் செய்வது நமது இலக்கு அல்ல. மனம் நமக்குத் தேவையான கருவி. மனதை வைத்துத்தான் நாம் அடையவேண்டியதை அடைய முடியும்.

நாம் நம் மனதால் கட்டுண்டு இருக்கிறோம். அதே மனதால்தான் விடுதலை அடைய முடியும். பந்தத்தை அனுபவிப்பதும் மோக்ஷத்தை அனுபவிப்பதும் மனமே. எவ்விதத்தில் கட்டுண்டோமோ அவ்விதத்தில் விடுவித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஓர் ஆச்ரமத்தில் இருந்த பசுவை ஒவ்வொரு நாளும் மாலை நேரத்தில் கயிற்றால் கட்டுவது வழக்கம். ஒரு நாள் பசுவைக் கட்டும் கயிறு காணாமல் போகவே குருவிடம் பசுவை எப்படிக் கட்டுவது என சிஷ்யன் கேட்டான். குருவானவர் பசுவைக் கட்டும் இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்று கயிற்றால் கட்டுவது போல பசுவின் முன் பாசாங்கு செய் என்றார்.

சிஷ்யனும் அவ்வாறே செய்தான். பசு, தான் வழக்கம் போல் கட்டுண்டேன், என்று எண்ணி அமர்ந்து கொண்டது. அடுத்த நாள் காலை அவன் பசுவைக் கையால் தட்டியும் எழுந்திருக்கவில்லை. சிஷ்யன், பசு எழவில்லை எனக் கூறினான். குருவானவர், பசு கட்டுண்டு உள்ளதாக எண்ணுகிறது. நீ எப்படிக் கட்டினாயோ அப்படியே விடுவி, என்றார். சிஷ்யனும் கட்டை விடுவிப்பது போல் பாசாங்கு செய்தான். உடனே பசு எழுந்து கொண்டது. பசு, நான் கட்டுண்டேன் என்ற எண்ணத்தால் கட்டுண்டிருந்தது. அதன் விடுதலையும், நான் விடுவிக்கப்பட்டேன், என்ற எண்ணத்தால்தான் நடந்தது. நம் நிலையும் இதுபோலவேதான் உள்ளது. நாம் நம் மனதால் கட்டுண்டு இருக்கிறோம். அதே மனதால்தான் நாம் விடுதலை அடைய வேண்டும்.

இவ்விதம் மனம் நம் வாழ்வில் மிக முக்கியமான இடத்தை வகிக்கிறது. இம்மனதிற்குச் சரியான அறிவையும், அவ்வாறு அடைந்த அறிவை செயல்படுத்தும் ஆற்றலையும் அடைய சாதனைகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டியது நமக்கு நாமே செய்துகொள்ள வேண்டிய கடமை ஆகும்.

5

தத்துவ இயல்

Philosophy

பிலாசபி (Philosophy) என்ற சொல்லுக்கு அறிவில் ஆர்வம் என்று பொருள். ஒரு பொருளில் ஆர்வம் இருந்தால் அவ்வார்வமே அப்பொருளை அடைவதற்குரிய செயலில் நம்மை ஈடுபடுத்தும். மனதில் உள்ள அனைத்து விருப்பங்களும் செயலாக மாறுவதில்லை. எந்த விருப்பம் அதிகரித்துள்ளதோ அந்த விருப்பமே செயலாக மாறும். அறிவில் உள்ள ஆர்வம் அதிகரிக்கும்பொழுது அறிவை அடைய அதற்குரிய செயலில் ஒருவன் ஈடுபடுவான். அதனால் பிலாசபி என்ற சொல்லுக்கு அறிவைப் பெறுவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் செயல் என்ற பொருளும் அமைகிறது.

மேலும் அறிவை அடைய மேற்கொள்ளும் முயற்சியான ஆராய்ச்சியும் பிலாசபி என்ற சொல்லுக்குப் பொருளாக அமைகிறது. ஆகவே பிலாசபி என்ற சொல்லுக்கு,

1. அறிவில் ஆர்வம் (Love of knowledge)
2. அறிவைத் தேடல் (Pursuit of knowledge)
3. அறிவிற்கான ஆய்வு (Research for knowledge)

என்ற பொருள்கள் அமைகின்றன.

உலக வழக்கில் எந்தத் துறையிலும் அகன்றும் ஆழ்ந்தும் ஆராய்ச்சி செய்து அரிய ஓர் அறிவைப் பெற்றால், அவர்களுக்கு Phd. - Doctor of Philosophy என்ற பட்டம் கொடுக்கப்படுகிறது. அப்பொழுது பிலாசபி என்ற சொல், அவர்கள் எடுத்துக் கொண்ட துறையில் ஆழ்ந்தும் அகன்றும்

செய்கின்ற ஆராய்ச்சி என்ற பொருளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் இங்கு பிலாசபி என்பது ஒரு தனி துறை (separate branch of knowledge).

பிலாசபி என்ற சொல்லின் இலக்கணம் (Definition of Philosophy)

பிலாசபி என்பது அடிப்படைத் தத்துவங்களைப் பற்றி, பாரபக்ஷமின்றி செய்யப்படும் ஆய்வு.

Philosophy is defined as rational and critical enquiry into basic principles.

பிலாசபி என்ற சொல் தத்துவம் என்று மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது. தத்துவம் என்ற சொல்லுக்கு அதனுடைய உண்மைத் தன்மை என்று பொருள். தத் - என்றால் அதனுடைய என்றும், த்வம் - என்றால் தன்மை என்றும் பொருள். நாம் எதை ஆய்விற்கு எடுத்துக் கொண்டுள்ளோமோ அதனுடைய உண்மைத் தன்மையை ஆராய்ந்து அறிதல் என்பதே தத்துவ விசாரமாகும்.

எது அழியாமல் மாறாமல் என்றும் இருக்குமோ அந்த மெய்ப் பொருளே தத்துவ இயலில் ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆகவே தத்துவ இயல் மெய்ப்பொருள் ஆய்வைப்பற்றியது. மேலும் நாம் அனுபவித்து வருகின்ற இந்த உலகத்தினுடைய தன்மை என்ன? எந்த மூலகாரணத்திலிருந்து இந்த உலகம் தோன்றியது? அந்த மூலகாரணத்திற்கும், இந்த உலகை அனுபவித்து வருகின்ற நமக்கும் என்ன உறவு? மனித வாழ்வின் இறுதி இலக்கு என்ன? அந்த இலக்கை எதன் மூலம் எட்டமுடியும்? இதுபோன்ற விஷயங்கள் தத்துவ இயலில் விசாரிக்கப்படுகின்றன.

தத்துவ இயலில் உள்ள அங்கங்கள் (Divisions in Philosophy)

தத்துவ இயலில் ஆராய்ச்சி செய்யப்படுகின்ற கருத்துக்கள் நான்கு பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

1. மெய்ப்பொருள் ஆய்வு (Metaphysics)
2. அறிவைப்பற்றிய ஆய்வு (Epistemology)
3. நீதிநெறி (Ethics)
4. கலையுணர்வு (Aesthetics)

1. மெய்ப்பொருள் ஆய்வு (Metaphysics) - இவ்வுலகில் நாம் அனுபவித்து வருகின்ற அனைத்துப் பொருள்களும் அழிவிற்கும் மாற்றத்திற்கும் உட்பட்டதாகவே இருப்பதை நாம் காண்கிறோம். என்றும் மாறாத, அழியாத பொருளை நாம் புலன்கள் வழியாக அனுபவித்ததே இல்லை. அழிகின்ற உடலுக்கும் உலகத்திற்கும் ஆதாரமாக அழியாத பொருள் இருக்கின்றதா! அப்படி இருப்பின் அந்த அழியாத பொருளினுடைய

உண்மைத் தன்மை என்ன? அந்தப் பொருளுக்கும் நமக்கும் என்ன தொடர்பு? என்று அழியாப் பொருளைப்பற்றிய அறிவை அடைய மேற்கொள்ளும் ஆராய்ச்சியே மெய்ப்பொருள் ஆய்வு ஆகிறது.

மெய்ப்பொருள் ஆய்வாளர்கள் மூன்று தத்துவங்களை மையமாகக்கொண்டு ஆராய்ந்து, தாங்கள் புரிந்துகொண்ட கருத்துக்களை அவர்களது தத்துவங்களாக வெளிப்படுத்துகின்றார்கள். அந்த மூன்று தத்துவங்கள்

1. இறைவன்
2. ஜீவன் (உயிரினம்)
3. ஜகத் (உலகம்)

இப்படைப்பிற்கு மூல காரணமாக விளங்குவது இறை தத்துவம் என்றும், அந்தப் பேராற்றலும் பேரறிவும் கொண்ட இறை தத்துவம் ப்ரஹ்மன் என்றும் கூறப்படுகின்றது. ப்ரஹ்மத்தின் தன்மைகளைப் பற்றிய விளக்கங்கள் மெய்ப்பொருள் ஆய்வில் இடம் பெறுகின்றன. சில ஆய்வாளர்கள் இவ்வுலகத்திற்கு ப்ரஹ்மன் என்ற அழியாத ஆதாரம் தேவையில்லை என்று கூறுகின்றார்கள். அவர்கள் நாஸ்திகர்கள் என அழைக்கப்படுகிறார்கள். ந அஸ்தி - இல்லை என்று சொல்வதினால் இவர்கள் நாஸ்திகர்கள் ஆகின்றார்கள்.

எந்த ஒரு மாற்றமும் மாறாத ஆதாரத்தின் மேல்தான் நடைபெற முடியும். சீராக ஒன்று இயங்குகிறது என்றால் அதை உருவாக்கி இயக்குபவன் இருந்தே ஆகவேண்டும். இதன் அடிப்படையில் பார்க்கும்போது மாற்றம் அடைந்துகொண்டு வருகின்ற இந்த உலகமானது சீராக இயங்கிக் கொண்டு வருவதை நாம் காண்கின்றோம். ஆகவே இவ்வுலகிற்கும் இவ்வுலகில் இருக்கின்ற ஜீவராசிகளுக்கும் காரணமாக மாறாத அழியாத ஒரு தத்துவம் இருந்தே ஆகவேண்டும். அந்த தத்துவமே இங்கு ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

மூன்று விதமான இருப்பு (Three orders of reality)

ஒரு பொருளின் இருப்புத்தன்மை முக்கியமாக இங்கு ஆராயப்படுகிறது. நாம் அனுபவிக்கின்ற இந்த உலகத்தின் இருப்புத்தன்மை கனவில் காணும் பொருள்களின் இருப்புத்தன்மையை விட அதிகமாக நீடிக்கின்றது. ஆனால் பரம்பொருள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் மட்டும் 'இருத்தல்' என்ற தன்மையுடன் இல்லாமல் எல்லாக் காலங்களிலும் மாறாமல் இருப்பதால் அந்தப் பொருளே **பாரமார்த்திக சத்யம்** என அழைக்கப்படுகிறது. நம் எல்லோருடைய அனுபவத்துக்கும் பொதுவாக, குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு உட்பட்டு இருந்து வருவதால் உலகத்தின் இருப்பு **வ்யாவஹாரிக சத்யம்**

என்று அழைக்கப்படுகிறது. கனவில் தோன்றும் பொருள்கள் நமக்கு மட்டும் தெரிவதாலும் நாம் பார்க்கும் வரை மட்டும் இருப்பதாலும், கனவு **ப்ராதிபாஸிக சத்யம்** என்று அழைக்கப்படுகிறது. இவ்விதம் பொருள்களின் இருப்புத்தன்மையை ஆராய்வது தத்துவ இயலின் முக்கிய அங்கமாகிறது.

2. **அறிவைப்பற்றிய ஆய்வு** (Epistemology) - எந்த ஓர் அறிவும் அதைக் கொடுக்கக்கூடிய கருவியின் மூலம்தான் ஏற்படும். அறிவைக் கொடுக்கும் கருவிக்கு ப்ரமாணம் என்று பெயர். எத்தனை வகையான ப்ரமாணங்கள் உள்ளன? அறிவு எப்படி ஏற்படுகிறது? ஏற்பட்ட அறிவின் தன்மை என்ன? இது போன்ற விசாரங்கள் இத்தலைப்பின் கீழ் நடைபெறுகின்றன.

மெய், வாய், கண், செவி, மூக்கு என்கின்ற ஐந்து புலன்கள் உலகத்தோடு நேரடியாக தொடர்பு கொண்டு நமக்கு நேரடி அறிவைக் கொடுப்பதால் இந்த புலன்கள் ப்ரத்யக்ஷப்ரமாணம் என்று அழைக்கப்படுகிறன. அதுபோல் காலை நேரத்தில் மலையில் புகையைப் பார்த்து அங்கு நெருப்பு இருக்கிறது என்ற அறிவை நாம் யூகித்து அறிகின்றோம். இந்த யூகம் அனுமானப்ரமாணம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இவ்விதம் அறிவைக் கொடுக்கின்ற பல கருவிகளைப் பற்றியும், அறிவின் தன்மைகளைப் பற்றியும் இங்கு ஆராய்ச்சி செய்யப்படுகிறது.

3. **நீதிநெறி** (Ethics) - நீதிநெறி நன்னடத்தையைப் பற்றி ஆராயும் நூல். எது சரி எது தவறு என்று ஆராய்ந்து நன்னடத்தையை நமக்கு வகுத்துக் கொடுக்கிறது. நீதிநெறி (ethics) மனித ஒழுக்கத்தை எடுத்துக்கூறும் நூல்.

நீதிநெறியைத்தான் தர்ம சாஸ்த்ரம் என்று அழைக்கிறோம். இங்கு நன்னடத்தை, நற்பண்புகள் பற்றிய ஆய்வு நிகழ்கிறது.

4. **கலையுணர்வு** (Aesthetics) - மனிதனுடைய மனம் அடிப்படைத் தேவையான உணவு, உடை, இருப்பிடம் இவைகளை அடைவதினால் மட்டும் நிறைவை அடைந்துவிடாது. பசிக்காக உணவைத் தேடிய பின் மனம் சுவைக்காகவும் உணவைத் தேடுகின்றது. இது போலவே அனைத்து அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்த பின்னும் மனம் நிறைவின்மையைக் காண்கிறது. அடிப்படைத் தேவையை அடைவதால் மட்டும் மனம் நிறைவடைந்து விடும் எனில் சிறைச்சாலையில் உள்ளோர் நிறைவுடன் இருக்க வேண்டுமே! மனம் இன்பத்தைத் துய்க்க வேண்டும் என்ற தூண்டுதல் காரணமாக கலையுணர்வை அடைகிறது. கலையுணர்வு என்பது அழகை ரசிக்கும் உணர்வு. கலையுணர்வு விதவிதமான கலைகளை உருவாக்குகிறது. ஓவியம், இசை, நடனம், காவியம் போன்ற கலைகள் மனிதனுக்கு உடல் அளவில் (physical need) தேவைப்படாவிட்டாலும் மன அளவில் தேவைப் படுகின்றன (psychological need). மனிதனின்

மனத்தேவையை கலைகள் பூர்த்தி செய்வதால் தத்துவ இயலில் இத்தலைப்பு இறுதியாக இடம் பெறுகிறது.

இவ்விதம் நான்கு தலைப்பின் கீழ் தத்துவ இயல் ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டாலும் முதல் தலைப்பான மெய்ப்பொருள் ஆய்வே தத்துவ இயலில் முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது.

6

வேதங்கள்

Vedas

வேதம் ஓர் அறிவுக் களஞ்சியம். வேதம் அறிவைக் கொடுக்கும் கருவி. அறிவைக் கொடுக்கும் கருவி ப்ரமாணம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. வேதமானது குரு சிஷ்ய மரபில் செவி வழியாக வந்துள்ளது. ஆகவே வேதம் சப்தப்ரமாணம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. கண்கள் எப்படி ஒரு பொருளினுடைய வண்ணத்தைக் காட்ட கருவியாக உள்ளதோ அதுபோல் வேதமும் அறிவைக் கொடுக்கும் கருவியாக உள்ளது.

எந்த ஒரு பொருளை வாங்கினாலும் அந்தப் பொருளுடன் அப்பொருளை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற புத்தகமும் (manual) கொடுக்கப் படுகிறது. அதுபோலவே இவ்வுலகத்தைப் படைத்த இறைவன் இவ்வுலகத்தை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற அறிவையும் கொடுத்துள்ளார். அந்த அறிவைப் புகட்டும் நூலே வேதம்.

ஒருவருடைய சொல்லில் இருந்து நாம் அறிவை அடைந்தால், அறிவைக் கொடுத்த அந்த சொல் சப்தப்ரமாணம் ஆகிறது. நம்மால் கேட்கப்படும் சொல் உண்மையானதாக இருப்பினும் நமக்கு அந்த சொல்லில் நம்பிக்கை இல்லை என்றால் அந்த சொல்லால் நமக்கு அறிவு ஏற்படாது. ஆகவே சப்தப்ரமாணத்தில் நம்பிக்கை அதாவது ச்ரத்தை வைக்க வேண்டியது மிக முக்கியமாகிறது.

வேதமாகின்ற சப்தப்ரமாணத்தில் நமக்கு நம்பிக்கை வரவேண்டும் என்பதற்காக இறைவனிடத்திலிருந்தே வேதம் தோன்றியுள்ளது என்று மரபில் வந்தோர் கூறுவர். இவ்வுலகைப் படைத்த இறைவனே மனத்தூய்மை அடைந்த ரிஷிகள் மூலமாக வேதத்தை வெளியிட்டார் என்று நம்மரபில் வந்தோர் கூறுகின்றனர்.

ஆய்வாளர்கள் வேதத்தின் தோற்றத்தைப் பற்றிய காலத்தைப் பல யுக்திகளால் காண முயற்சித்து தோராயமாக காலத்தைக் குறிப்பிடுகிறார்கள். வேதத்தினால் கிடைக்கும் அறிவில் பயனடைய விரும்புபவர்கள் காலக்கணக்கிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை.

வேதம் ஒரு பொதுமறை

வேதமானது மனித இனத்துக்காக கொடுக்கப்பட்ட ஓர் அறிவு நூல். வேதம் ஒரு குறிப்பட்ட ஜாதிக்காகவோ மதத்திற்காகவோ உருவான நூல் அல்ல. உதாரணமாக திருக்குறள் போன்ற நீதி நூல்கள் அனைத்து மதத்தினராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு பயன்படுத்தப்படுவது போல ஒரு காலக்கட்டத்தில் வேதம் பொது நூலாகவே விளங்கி வந்தது. சைவம், வைஷ்ணவம் போன்ற அனைத்து மதத்தை சேர்ந்தவர்களும் வேதத்தை பயன்படுத்திக் கொண்டு இருந்தனர். இன்றைய காலக்கட்டத்தில் வேதம் ஓர் இந்து மத நூலாகக் கருதப்பட்டாலும், உண்மையில் வேதமானது ஜாதிக்கும் மதத்திற்கும் அப்பாற்பட்டு மனித இனத்தின் மேன்மைக்காக உருவாகிய நூல். வேதத்தில் நீதிநெறி, மெய்ப்பொருள் ஆய்வு என்ற இரண்டு மையக்கருத்துக்களே அமைந்துள்ளன. இவ்விரண்டு கருத்துக்களும் அனைத்து மனிதர்களுக்கும் பொதுவானவை. வேதத்தைப் படிக்கவும் வேத நெறியைப் பின்பற்றவும் மனதில் உள்ள ஆர்வம் என்ற ஒரே தகுதி போதுமானது. வேறு எந்த நிபந்தனையும் இல்லை என்ற கருத்தை வேதமே விளக்கியுள்ளது. இக்கருத்து வேதத்தில் கூறப்பட்டுள்ள கீழ்க்கண்ட கதையின் மூலம் விளங்கும்.

சத்யகாமன் என்ற இளைஞன் வேதம் படிக்க ஆர்வம் கொண்டு குருகுலத்தை அடைகின்றான். குருவானவர் அவனுடைய தாய் தந்தையைப் பற்றிய விளக்கத்தைக் கேட்கும்பொழுது தனக்கு யார் தந்தை என்பதை தன் தாயே அறியவில்லை என்ற உண்மையை குருவிடம் கூறுகின்றான். குருவானவர் அவனை ஏற்றுக்கொண்டு வேதத்தை புகட்டுகிறார்.

தன் குழந்தை மேன்மை அடைய வேண்டும் என்று விரும்பும் பெற்றோர்களே பல சமயம் தங்கள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்குத் தடையாகி விடுகிறார்கள். குழந்தைகள் மீது அன்புடைய பெற்றோர்கள் பலர் குழந்தைகளைச் சரிவர வளர்க்க அறிவற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். அதுபோலவே வேதத்தில் பற்றும் நம்பிக்கையும் உள்ள பலர் வேதத்தின் உட்கருத்தை அறியாமல் வேதத்தின் மேன்மைக்கும் வளர்ச்சிக்கும் தடையாக உள்ளனர்.

வேதத்தைப் படிக்கவோ வேத மந்திரங்களை ஜபிக்கவோ ஆண், பெண், ஜாதி, மதம் போன்ற வேற்றுமை இல்லை என்ற கருத்தை வேதம் கற்ற பலர் ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பதை நாம் சமுதாயத்தில் காணலாம்.

மனப்பக்குவம் அடைந்தவர்கள்தான் உண்மையை உண்மை என ஏற்றுக் கொள்வார்கள். பல சமயங்களில் சமூகத்தில் உண்மையான கருத்துக்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாமல் இருப்பதைக் காண்கிறோம். பல தலைமுறைகளாக பொய்யான கருத்துக்கள் தொடர்வதையும் நம்மால் காணமுடிகிறது. வேதம் கற்ற பல பண்டிதர்கள் வேதத்தை ஜாதி மதம் போன்ற வரையறைக்கு உட்படுத்தி மனித இனத்திற்கு வேதம் பயன்படாத நிலை உருவாகக் காரணமாகிறார்கள். எந்தச் செல்வத்தை நீ மற்றவர்களிடம் மறைக்கிறாயோ அந்தச் செல்வம் உன்னிடமிருந்தே மறைந்துபோகும் என்பது சான்றோர் வாக்கு.

வேதம் என்ற மேலான செல்வம் நம்மிடம் இருந்தும் மனித இனத்திற்கு முழுமையாகப் பயன்படாமல் இருப்பதற்குக் காரணம் வேதத்தின் உட்கருத்தை நாம் அறியாததே ஆகும். வேதத்தைப் படிக்க உனக்கு உரிமை இல்லை என கூற யாருக்கும் உரிமையில்லை. ஆனால் பாமர மனிதர்கள் பலர் தங்களுக்கு வேதத்தைப் படித்துப் பயன் அடைய தகுதி இல்லை என தவறாக எண்ணுகிறார்கள். சமுதாயத்தில் நன்மை தரும் நம்பிக்கைகள் நிலவி வருவதுபோல தீமையைத் தரும் நம்பிக்கைகளும் நிலவி வருகின்றன.

ஆகவே வேதம் ஜாதி மத பாகுபாட்டுக்கு உட்படாமல் இருக்கின்ற ஒரு பொது நூல் என்றே உணர வேண்டும்.

வேதம் புகட்டும் அறிவு

மனித வாழ்க்கையினுடைய இலக்குகளைப் பற்றிய அறிவையும் அந்த இலக்குகளை அடைவதற்கான சாதனைகளைப் பற்றிய அறிவையும் வேதம் நமக்குப் புகட்டுகிறது. வேதமானது இரண்டு தத்துவங்களைப் பற்றிய அறிவையே மையமாக உபதேசிக்கிறது.

1. தர்மம்
2. ப்ரஹ்மன்

தர்மம் என்பது மனித நீதியைப் பற்றியது. இதுவே நீதிநூல் (ethics) ஆகிறது. தர்மம் என்ற தலைப்பில் நன்னடத்தை (good conduct), நற்குணங்கள் (good character), நல்லுணர்வுகள் (proper attitude) போன்றவை பேசப்படுகின்றன.

ப்ரஹ்மன் என்ற சொல்லுக்கு ‘என்றும் உள்ள தத்துவம்’ என்பது பொருள். அழிகின்ற இவ்வுலகிற்கு அழியாத ஆதாரமாக இருக்கின்ற பரம்பொருள் தத்துவத்தைப் பற்றிய அறிவை வேதம் நமக்குப் புகட்டுகிறது.

வேதமானது ரிக், யஜுர், சாம, அதர்வணம் என்று நான்காகப் பிரிக்கப் பட்டுள்ளது. இந்த நான்கு வேதங்களிலும் மேற்கூறிய இரண்டு கருத்துக்களே மையமாகப் பேசப்பட்டுள்ளன. ஆகவே இந்நான்கு வேதங்களும் தர்மத்தைப் பற்றியும் ப்ரஹ்மனைப் பற்றியுமே பேசுகின்றன. இவ்விரண்டு மையக்கருத்துக்களின் அடிப்படையில் அனைத்து வேதங்களும் கர்மகாண்டம், ஞானகாண்டம் என்று இரண்டாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. பொதுவாக வேதத்தின் முதல் பகுதி கர்மகாண்டமாகவும் இறுதிப் பகுதி ஞானகாண்டமாகவும் அமைந்துள்ளது.

கர்மகாண்டம்

வேதங்களின் கர்மகாண்டத்தில் எது தர்மம் எது அதர்மம் என்ற விசாரமும், தர்மத்தைப் பின்பற்றுவதனால் வருகின்ற நம் கண்ணுக்குப் புலப்படாத புண்ணியம் என்ற பலனும், அதர்மத்தைச் செய்வதால் வருகின்ற கண்ணுக்குப் புலப்படாத பாபம் என்ற பலனும் கூறப்பட்டுள்ளன. மேலும் புண்ணியத்தை அடைவதற்காக பலவிதமான யாகம் போன்ற இறைவழிபாட்டு முறைகளும் சமுதாயத்துக்கு நாம் செய்ய வேண்டிய நற்பணிகளும் கூறப்பட்டுள்ளன.

கர்மகாண்டத்தின் முக்கிய நோக்கம் மனிதர்களுக்கு அறநெறியைப் பற்றிய அறிவைக் கொடுத்து, மனிதர்களை நல்வழிப்படுத்துதலே ஆகும். நல்வழியைப் பின்பற்றும்பொழுது புண்ணியம் என்கின்ற பலன் கிடைக்கின்றது. புண்ணியம் என்பது உழைப்பால் நாம் ஈட்டுகின்ற செல்வம். நற்கர்மத்தின் பலனாகத் தோன்றிய புண்ணியம் நமக்கு உலக இன்பத்தைத் தருவதற்கும் நம்மைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்கும் பயன்படுகிறது.

உலக இன்பத்தை அனுபவிக்க வேதம் தடை விதிக்கவில்லை. தர்ம நெறிப்படி நாம் இன்பத்தை அடைய வேண்டும் என்றே கூறுகிறது. புண்ணியமானது இவ்வுலக வாழ்வில் இன்பத்தைத் தருவது மட்டும் அன்றி இறப்பிற்கு பின் நற்கதியை அடையவும் பயன்படுகிறது. மனிதனுடைய இறுதி இலக்கான பேரின்பம் என்று அழைக்கப்படுகின்ற மோக்ஷத்திற்கு தகுதியைக் கொடுப்பதே புண்ணியத்தின் முக்கியப் பலனாகும்.

ஞானகாண்டம்

வேதத்தில் அமைந்துள்ள இறுதிப் பகுதி ஞானகாண்டம் என்று அழைக்கப் படுகிறது. ஞானகாண்டம் வேதாந்தம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. அந்தம் என்றால் இறுதிப் பகுதி என்று பொருள். வேதாந்தம் என்ற சொல்லுக்கு வேதத்தில் அமைந்துள்ள இறுதிப் பகுதி என்பது பொருள். இப்பகுதியில் ப்ரஹ்ம தத்வம், ஜீவதத்வம், ஸ்ருஷ்டியினுடைய நிலையாமை போன்ற கருத்துக்கள் பேசப்படுகின்றன. இப்பகுதியில்தான் மெய்ப்பொருள் ஆய்வு செய்யப்படுகிறது. ஞானகாண்டமானது பொதுவாக குரு சிஷ்ய உரையாடலாக

அமைந்திருக்கும். ஞானகாண்டத்தில் அமைந்துள்ள குரு சிஷ்ய உரையாடல் உபநிஷத் என்று அழைக்கப்படுகிறது. வேதத்தின் இறுதியில் உள்ள தத்துவ விசார பகுதிக்கு ஞானகாண்டம், வேதாந்தம், உபநிஷத் என்றெல்லாம் பெயர் அமைந்துள்ளது. ஒவ்வொரு வேதத்தின் இறுதியிலும் பல உபநிஷத்துக்கள் உள்ளன. அனைத்து உபநிஷத்துக்களும் தங்களுக்கே உரிய ஒப்பற்ற விதங்களில் ஆய்வை மேற்கொண்டு ப்ரஹ்மன்தான் மெய்ப் பொருள் என்ற அறிவைக் கொடுக்கின்றன. உபநிஷத்துக்களில் சிஷ்யனுக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள், சிஷ்யனால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய தவங்கள், எப்படிப்பட்ட குருவை எவ்விதத்தில் நாடவேண்டும் என்ற வழிமுறைகள் போன்ற சாதனைகளும், ஜீவனுடைய உண்மைத் தன்மை, உலகத்தினுடைய நிலையாமை என்கின்ற உண்மைத் தன்மை, ப்ரஹ்மத்தினுடைய உண்மைத் தன்மை போன்றவற்றைப் பற்றிய அறிவை அடைவதற்கான விளக்கங்களும் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

வேதத்திற்கு ச்ருதி என்ற ஒரு பெயரும் உள்ளது. ச்ருதி என்ற சொல்லுக்கு ‘கேட்கப்பட்டது’ என்று பொருள். குரு சிஷ்ய பரம்பரையாக செவி வழியாகக் கேட்டு வந்ததனால் ச்ருதி என்று அழைக்கப்படுகிறது. வேதத்தின் மையக்கருத்தை மனதில் வைத்து அக்கருத்தை விளக்குவதற்காக மகான்களால் எழுதப்படும் நூல்களுக்கு ஸ்ம்ருதி என்று பெயர். ஸ்ம்ருதி என்றால் ‘நினைவில் வைத்தல்’ என்பது பொருள். வேதக்கருத்தை நினைவில் கொண்டு எழுதுவதனால் ஸ்ம்ருதி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஜைமினி என்ற மகரிஷி வேதத்தின் முதல் பகுதியை ஆராய்ந்து விளக்கியுள்ளார். வியாசர் வேதத்தின் இறுதிப் பகுதியை ஆராய்ந்து விளக்கியுள்ளார். பல மஹான்கள் நீதிநெறியைப் பற்றியும், ப்ரஹ்ம தத்துவத்தைப் பற்றியும் மேற்கொள்ளும் விசாரம் வேதத்தின் விளக்கமே என்பதை நாம் உணரவேண்டும்.

7

நீதிநெறி

Ethics

நீதிநெறி (Ethics) என்பது எது சரி எது தவறு என்பதை ஆய்வு செய்யும் நூல். இந்நூல் தத்துவ இயலில் ஓர் அங்கமாக விளங்குகிறது. நீதிநூல் Moral philosophy - ஒழுக்கத்தைப் பற்றிய ஆய்வு இயல் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

நம்மிடமிருந்து வெளிப்படுகின்ற செயல்களை இது சரியான (right) செயல், இது தவறான (wrong) செயல் எனப் பிரிக்கிறோம். இதில் எது சரி (right) எது தவறு (wrong) எது நல்லது (good) எது தீயது (bad) என ஆய்வை மேற்கொள்ளும் நூலே நீதிநெறி ஆகும்.

எது சரி எது தவறு என்ற விஷயத்தில், பொதுவாக நாம் பிரித்துப் புரிந்து கொள்வது கடினமாக உள்ளது. சில சமயம் குழப்பமாகவும் உள்ளது. காலத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும் உட்பட்டதாகவே சரி-தவறு என்ற முடிவு உள்ளது. சரியானது என்ற முடிவு சில காலத்தில் சில சூழ்நிலையில் மட்டுமே உண்மையாகிறது. அது போலவேதான் தவறு என்பதும் இடம் சூழல் இவற்றைப் பொறுத்து அமைகிறது. ஆகவேதான் சரி-தவறு குறித்த ஆய்வு இன்றியமையாததாகிறது.

நீதிநெறியை தர்மசாஸ்த்ரம் என அழைக்கிறோம். தர்மம் என்ற ஸம்ஸ்க்ருத சொல்லிற்குப் பல பொருள்கள் உண்டு. இந்த இடத்தில் தர்மம் என்றால் சரியானது என்றும் நல்லது என்றும் பொருள். அதர்மம் என்றால் தவறானது என்றும் தீயது என்றும் பொருள். எது தர்மம் எது அதர்மம் எனப் பிரித்துப் புரிந்து கொள்வது சில சமயம் எளிதாகவும் சில சமயம் கடினமாகவும் இருக்கிறது. சில சூழ்நிலைகளில் நாம் தர்மத்தை அதர்மமாகவும், அதர்மத்தை தர்மமாகவும் புரிந்து கொள்கிறோம். ஆகவேதான் தர்ம-அதர்ம விஷயத்தில் ஆய்வு நூல் உருவாகி உள்ளது.

சரி-தவறு என்பதைச் சுலபமாகப் பிரித்து அறிந்த போதிலும் எது சரி எது மிகவும் சரி என்பதைப் பிரித்து உணர்வது கடினம்.

It may be easy to distinguish between right and wrong but tough to distinguish between right and more right.

நீதி நூல் எது சரி எது தவறு என்பதைப் பற்றிய அறிவை மட்டும் கொடுக்காமல் எது நல்லது எது மிகவும் நல்லது என்ற அறிவையும் கொடுக்கிறது.

நீதிநூலின் இலக்கணம் (Definition of Ethics)

நீதிநூல் நன்னடத்தையை நல்வாழ்விற்காக ஆராயும் நூல்.

Ethics is the study of proper conduct for good living.

நீதிநூலானது, நம்மிடமிருந்து உருவாகின்ற செயலும் சிந்தனையும், எதன் அடிப்படையில் சரியானது (moral) என்றும் தவறானது (immoral) என்றும், எதன் அடிப்படையில் நல்லது (good) என்றும் தீயது (bad) என்றும் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து முடிவான உறுதியான (firm conclusion) அறிவைக் கொடுக்கிறது.

இது சரி இது தவறு என்பதை எதன் அடிப்படையில் முழுமையாக நிர்ணயிக்க இயலாது என்று முதலில் ஆராய்வோம்.

1. நமது உணர்வின் அடிப்படையில் (Based on our feelings) - நம் மனதில் எந்த ஆய்வும் இன்றி இது சரி இது தவறு என்று தோன்றுகின்ற எண்ணம் இங்கு உணர்வு என்று குறிப்பிடப் படுகிறது. சில சமயம் நம் உணர்வுகள் சரியானதைச் சரியானதாகவே காட்டினாலும் சில சமயம் நமது உணர்வுகள் சரியானதைத் தவறாகவும் காட்டுகின்றன. பல சமயங்களில் சரியானது என்ற உணர்வின் அடிப்படையில் செய்த செயல்களை, பிறகு தவறு என்று உணர்ந்து குற்ற உணர்வு நமக்கு வருவதைப் பார்க்கிறோம். ஆகவே எது சரி எது தவறு என்பதை நமது உணர்வுகள் மட்டுமே (feelings alone) முடிவு செய்து விடமுடியாது.

2. மத நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் (Based on religious belief) - அனைத்து மதங்களும் நீதிநெறியை போதிப்பதை முக்கியமாகக் கொண்டுள்ளன. அடிப்படை நீதியை போதிப்பதில் அனைத்து மதங்களிலும் கருத்து வேறுபாடில்லை. மனிதனை நல்வழிப்படுத்த வேண்டும் என்பதே அனைத்து மதங்களின் முக்கியமான நோக்கமாகவும் இருக்கிறது. இருப்பினும் மதம் (religion) என்ற எல்லைக்குள் வரும்பொழுது நம்பிக்கைகள் முக்கிய

இடத்தைப் பெறுகின்றன. நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் இது சரி இது தவறு என்ற பாகுபாடு நீதிநெறிக்கு உட்படாது.

இறைவன் என்ற ஒரு தத்துவம் இவ்வுலகத்திற்குக் காரணமாக இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கை இல்லாதவர்களும் மத நம்பிக்கைகள் அற்றவர்களும் நீதிநெறிப்படி வாழ்வதையும் மத நம்பிக்கை உடையவர்கள் நீதிநெறியைப் பின்பற்றாமல் இருப்பதையும் காண்கிறோம்.

மத நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்படும் சரி-தவறு என்ற கோட்பாடு மதத்திற்கு மதம் வேறுபடுகிறது. ஒரு மதத்தில் சரி எனப்படுவது இனியொரு மதத்தில் தவறு என கருதப்படுகிறது. இவ்விதமான கருத்து வேறுபாடு மத நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் தோன்றியதனால் சரி தவறு என்ற கேள்விக்கே இங்கு இடமில்லை. ஆகவே மத நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் சரி தவறு என்ற பிரிவினை நீதிநெறி கோட்பாட்டுக்குள் அடங்காது.

உதாரணமாக புலால் உணவை ஏற்றுக் கொண்ட மதங்களில் சில மிருகங்களை உட்கொள்ளக்கூடாது, சில மிருகங்களை உட்கொள்ளலாம் என்பதில் கருத்துவேறுபாடு உள்ளது. ஒரு மதத்தில் சரி என்பது மற்றொரு மதத்தில் தவறு என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இறைவனை வழிபடும் முறை, சில பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவை மதத்திற்கு மதம் வேறுபட்ட கருத்துடன் இருப்பதை காண்கிறோம்.

பலர் தங்களது நம்பிக்கைதான் சரியானது என்றும் மற்ற நம்பிக்கைகள் தவறு என்றும் கருதி நம்பிக்கைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து நீதிநெறி தவறி செயல்படுகிறார்கள்.

நீதிநெறிப்படி வாழ்வதுதான் இறைவன் சொல்படி கேட்டல் என்றும் நீதிநெறியே இறைவன் வகுத்துக்கொடுத்த பாதை என்பதையும் அறியாமல் நீதிநெறியைப் புறக்கணித்து விடுகின்றனர். ஆகவே நீதிநெறியை மதத்திற்குள் உட்படுத்திவிட முடியாது. மத நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் நீதிநெறி நிர்ணயிக்கப்படுவதில்லை.

3. சட்டத்தின் அடிப்படையில் (Based on law) - அரசியல் சட்டங்களும் மனிதன் நீதிநெறிப்படி வாழவேண்டும் என்ற முக்கிய நோக்கத்தின் அடிப்படையில்தான் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. இருப்பினும் சட்டம் கூறுவதுதான் நீதிநெறி என்று நாம் நிர்ணயிக்க முடியாது. சட்டம் அனுமதிக்கிறது என்பதால் மட்டும் அது நீதிநெறி ஆகிவிடாது. குறிப்பிட்ட வயதுக்கு மேல் மது அருந்த சட்டம் அனுமதி தருவதால் மது அருந்துதல் நன்னடத்தை ஆகிவிடாது. நாட்டிற்கு நாடு, மாநிலத்துக்கு மாநிலம் சில சட்டங்கள் மாறுகின்றன. சட்டத் திருத்தங்கள் நடைபெறுகின்றன.

சட்டத்தைப் பொருட்படுத்தும் விதங்கள் பலவாக உள்ளன. ஒரு காலத்தில் கொத்தடிமைச் சட்டங்கள் (slavery laws) இருந்தன. இது போன்ற சில சட்டங்கள் நீதிநெறிக்கு முற்றிலும் முரண்படுகின்றன. மரண தண்டனை (capital punishment) பல நாடுகளில் தவறு என்ற சட்டமும், சில நாடுகளில் சரி என்ற சட்டமும் இருப்பதைக் காண்கிறோம். இந்திய நாடு அடிமைப்பட்டிருந்த சமயத்தில் தேசபக்தியை வெளிப்படுத்துவது சட்ட விரோதமாக இருந்தது. ஆகவே எது சட்டத்திற்கு உட்பட்டதோ அதுவே தர்மம் என்றும் முடிவு செய்துவிடமுடியாது.

4. **சமுதாயம் ஏற்றுக்கொள்வதின் அடிப்படையில்** (Based on acceptance of society) - சமுதாயத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தீண்டாமை போன்ற நடைமுறைகள் நீதிநெறிக்கு எதிராகவே உள்ளன. ஆகவே, சமுதாயம் ஏற்றுக்கொள்வதன் அடிப்படையில் நீதிநெறியை நிர்ணயிக்க முடியாது.

எதன் அடிப்படையில் எது சரி (right) எது தவறு (wrong) என்று முடிவு செய்வது?

உண்மையில் சரி, தவறு என்பது குறித்து இப்படித்தான் நிர்ணயிக்க வேண்டும் என்றோ இதுதான் சரியான முடிவு என்றோ சுட்டிக்காட்டுவது (to pin point) சற்று கடினமானதுதான். இருப்பினும் சான்றோர்கள் வகுத்துக் கொடுத்த வழிமுறையின் அடிப்படையில் சிந்தித்து நீதிநெறியைப் புரிந்து கொண்டு நீதிநெறிக்கு உட்பட்டு நம் வாழ்வை நடத்த முடியும்.

கீழ்க்கண்ட விதங்களில் இது தர்மம் (சரியானது-right) என்றும் இது அதர்மம் (தவறானது-wrong) என்றும் பகுத்து அறியப்படுகிறது.

1. **எனக்கு எது நீதியோ அதுவே மற்ற மனிதருக்கும் நீதி** (What is righteous for me is righteous for others too) - எது தர்மம் எது அதர்மம் என அறிய இது முதல் சோதனை (test). எனக்கு எது நல்லதோ அதுவே மற்றவர்களுக்கும் நல்லது. எனக்கு எது தீயதோ அதுவே மற்றவர்களுக்கும் தீயது. ஆகவே எனக்கு மற்றவர்கள் எதைச் செய்ய வேண்டுமோ அதையே நானும் மற்றவர்களுக்குச் செய்யவேண்டும். எனக்கு மற்றவர்கள் எதைச் செய்யக்கூடாதோ அதை நான் மற்றவர்களுக்குச் செய்யக்கூடாது.

என்னை யாரும் துன்புறுத்தக் கூடாது எனில் நான் யாரையும் துன்புறுத்தக் கூடாது.

என் பொருள்களை யாரும் களவாடக்கூடாது எனில் நான் யாருடைய பொருளையும் களவாடக்கூடாது.

என்னிடம் யாரும் பொய் கூறக்கூடாது எனில் நான் யாரிடமும் பொய் கூறக்கூடாது.

என்னிடம் மற்றவர்கள் அன்பு காட்ட வேண்டும் எனில் நான் மற்றவர்களிடம் அன்பு காட்டவேண்டும்.

எனக்கு எது நீதியோ அதுவே உலகிற்கும் நீதி என்ற கருத்து எல்லா மத நூல்களிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

உனக்கு மற்றவர்கள் எதைச் செய்யக் கூடாது என்று எதிர்பார்க்கிறாயோ அதை நீ மற்றவர்களுக்குச் செய்யாதே.

Do not do to others what you do not want them to do to you.

நீதிநெறியை அறிய இது முதல் பாடம்.

2. சான்றோர்களின் உபதேசம் (Teachings of men of wisdom) **-** தர்ம நுட்பத்தை அறிந்து, தர்மத்தைப் பின்பற்றி வாழ்ந்து வரும் சான்றோர்களிடம் இருந்து நீதிநெறியைக் கேட்டு அறியவேண்டும்.

வேதத்தில் உள்ள தைத்திரீய உபநிஷத்திலிருந்து ஒரு விளக்கம் - தர்ம சாஸ்திரத்தைக் கற்று குருகுலத்திலிருந்து வெளியேறும் மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர் இவ்விதம் உபதேசிக்கிறார்.

ஆசிரியர்களான எங்களிடம் இருக்கும் நல்ல செயல்களையும், பழக்கங்களையும் மாணவர்களான நீங்கள் பின்பற்றுங்கள். எங்களிடம் ஏதாவது பலஹீனங்கள் இருந்தால் அதை நீங்கள் பின்பற்றக்கூடாது. மேலும் எது தர்மம் எது அதர்மம் என்ற குழப்பம் ஏற்படும்பொழுது அந்த காலகட்டத்தில் யார் தர்மத்தை அறிந்து அதன்படி வாழ்கிறார்களோ அவர்களிடம் கேட்டு அறிவைப் பெறுங்கள். அவர்கள் கூறுவதுதான் தர்மம்.

இவ்விதம் நீதிநெறியை அறிவிலும் நடத்தையிலும் முதிர்ச்சி அடைந்தவர்கள் வகுத்து கொடுப்பார்கள்.

முதிர்ச்சி மூன்று வகைப்படும்

1. வயோ வ்ருத்த: - வயதால் மூத்தவர்
2. ஞான வ்ருத்த: - அறிவால் மூத்தவர்
3. ஆசார வ்ருத்த: - ஒழுக்கத்தால் மூத்தவர்

அறிவாலும் ஒழுக்கமான நடத்தையாலும் முதிர்ச்சி அடைந்தவர்களின் உபதேசம் நமக்கு நீதி நெறியைப் புகட்டும். நம்முடைய சுய அறிவு மட்டுமே நமக்கு முழுமையாக துணைபுரியாது. அறிவை நாம் வெளியிலிருந்துதான் பெற்றாகவேண்டும்.

3. **நூல்கள்** (Books) - தர்ம நுட்பத்தை (subtlety of ethics) அறிந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற அல்லது வாழ்ந்து சென்ற மஹான்கள் எழுதிவைத்த நூல்களைப் படித்தும் கேட்டும் சிந்திப்பதன் மூலம் நாம் நீதிநெறியை அறிந்துகொள்ள முடியும். கதைகள் மூலமும் வாழ்ந்து மறைந்த மஹான்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றின் மூலமும் நீதிநெறிகளை விளக்குகின்ற நூல்கள் பல உள்ளன. நம்மிடம் தர்மசாஸ்திரங்கள் குறைவில்லாமல் இருக்கின்றன. அவற்றை நாம் பயன்படுத்தி அறிவை அடைய வேண்டும்.

நீதிநெறியைப் பற்றிய அறிவை எதிலிருந்து அடைய வேண்டும் என்ற மேற்கூறிய கருத்தைக் கீழ்க்கண்ட ச்லோகம் தெளிவுபடுத்துகிறது.

वेदः स्मृतिः सदाचारः स्वस्य च प्रियमात्मनः।
एतत् चतुर्विधं प्राहुः साक्षाद् धर्मस्य लक्षणम्॥

வேத: ஸ்ம்ருதி: ஸதாசார: ஸ்வஸ்ய ச ப்ரியமாத்மன:।
ஏதத் சதுர்விதம் ப்ராஹு: ஸாக்ஷாத் தர்மஸ்ய லக்ஷணம்॥

வேதம், ஸ்ம்ருதி, சான்றோர்களின் நடத்தை, தனக்கு உகந்ததாக இருப்பது என்ற நான்கையும் தர்மத்தின் நேரடியான இலக்கணமாக கூறுவார்கள்.

இங்கு வேதம் என்பது பொதுமறையான நூல் என்று உணரவேண்டும். வேதத்தைப் படிக்கவோ வேத மந்திரங்களை ஜபிக்கவோ ஜாதி, மத வேற்றுமை எதுவும் இல்லை என்று வேதமே கூறியிருக்கிறது. இன்றைய சமுதாயத்தில் இக்கருத்தைப் பலர் அறியாமலும் ஏற்றுக்கொள்ளாமலும் இருப்பினும் உண்மை உண்மைதானே!

ஸ்ம்ருதி என்பது மகான்கள் எழுதிய நூல்கள்.

ஸதாசாரம் என்பது இன்றைய காலகட்டத்தில் வாழ்ந்துவரும் மகான்கள் காட்டும் நெறி.

தனக்கு எது நீதியோ அதுவே மற்றவர்களுக்கும் நீதி என தன்னையே அளவுகோலாக வைத்து நீதிநெறியை அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

இவ்விதம் நாம் எது தர்மம் எது அதர்மம் என்ற அறிவை, அதற்குரிய அறிவைக் கொடுக்கும் கருவியின் மூலம் அடைவது முதல் படி. அடைந்த அறிவைச் செயல்படுத்தும் ஆற்றலை அடைவது இரண்டாம் படி.

நீதிநெறிப்படி வாழவேண்டிய தேவை (Need for ethical way of life)

நீதிநெறிப்படி ஏன் வாழவேண்டும் என்று சிந்திப்போம்.

> **நீதிநெறியைப் பின்பற்றுவது லாபகரமானது. ஆனால் நீதிநெறியை லாபகரம் என்று பின்பற்றினால் அது நீதிநெறி ஆகாது.**
>
> To be ethical is profitable, but to be ethical because it is profitable is not ethical.

நீதிநெறி நமக்கு லாபத்தைத் தருவதால் பின்பற்றியாகவேண்டும். பயன் அல்லது லாபம் (benefit or profit) இரண்டு வகைப்படும்.

1. இன்பமயமானது.
2. நன்மை மயமானது

நமக்கு சாதகமாகவும் மற்றும் நமக்கு இன்பம் தரும் சமயத்திலும் நீதிநெறியைப் பின்பற்றி, இன்பகரமான லாபம் இல்லாதபொழுது நீதிநெறியை விட்டுவிட்டால் அது நீதிநெறி ஆகாது.

நீதியை நீதி என்பதற்காகப் பின்பற்றினால் நமக்குக் கிடைப்பது நன்மை மயமான லாபம். நன்மை தரும் லாபம்தான் உண்மையான லாபம்.

நீதிநெறியைப் பின்பற்றுவதால் ஆரம்ப காலத்தில் சில கஷ்டங்கள், சில இழப்புகள் வரலாம். ஆனால் இறுதியில் நன்மை பயக்கும் லாபத்தை அடைவோம்.

நீதிநெறியை விட்டுவிடுவதால், ஆரம்ப காலத்தில் சில இன்பகரமான லாபம் வரலாம். ஆனால் இறுதியில் உண்மையான இழப்பை அடைவோம்.

பொய்கூறுவதால் பணம் கிடைக்கிறது என்ற லாபத்தைப் பார்க்கிறோம். ஆனால் எவ்வளவு மேலான நன்மையை நாம் இழக்கின்றோம் என்பது நமக்கு விளங்குவதில்லை.

இந்த நுண்ணிய பேருண்மையை உணரும் மனமே மேலான மனம்.

தனிமனிதனுடைய நன்மைக்காகவும் சமுதாயம் சீராக இயங்குவதற்காகவும் நீதிநெறிப்படி மனிதன் வாழ்ந்தாக வேண்டும். மேலும் தனி மனிதன்

அடைய வேண்டிய இறுதி இலக்கான மோக்ஷத்திற்கு தர்மப்படி வாழ்வது இன்றியமையாததாகிறது.

நீதிநெறி மனித இனத்திற்காக உருவானது.

Ethics is meant for mankind.

மனித இனத்திற்காகவே நீதி நூல் தோன்றி உள்ளது. மிருகங்களுக்கு தர்மசாஸ்த்ரம் அவசியமில்லை.

யாருக்கு தேர்ந்தெடுக்கும் (choice) வாய்ப்பு கொடுக்கப்பட்டுள்ளதோ அவர்களுக்குத்தான் எதை, எப்படி, ஏன் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்ற அறிவைக் கொடுக்க வேண்டும். மனித இனத்திற்கு தன் விருப்பப்படி (free will) இயங்கும் வாய்ப்பு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த வாய்ப்பை மனிதன் சாபமாகவோ வரமாகவோ ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

நம்முடைய ஒவ்வொரு அடியிலும் நமக்கு நன்மையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் இன்பத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் அழிவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது. உதாரணமாக உணவு உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு வேளையும் இன்பம் தரும் உணவை உட்கொள்ளலாம் அல்லது நன்மை தரும் உணவை உட்கொள்ளலாம் அல்லது அழிவைத்தரும் விஷத்தை உட்கொள்ளலாம்.

இவ்விதம் தேர்ந்தெடுத்து செயல்படும் வாய்ப்பு உள்ள மனிதனுக்கு சரியானதைத் தேர்ந்தெடுக்க வழிகாட்டுவதற்காக உருவான நூல்தான் தர்மசாஸ்த்ரம்.

மனிதனுக்கு இரண்டு விதமான அறிவு தேவைப்படுகிறது. மனிதனுடைய வாழ்வின் நிலையே இவ்விருவிதமான அறிவின் அடிப்படையில்தான் அமைகிறது.

1. எது சரி எது தவறு என்ற அறிவு
2. எது உண்மை எது பொய் என்ற அறிவு

எது சரி எது தவறு என்பதை உணர்த்தவே நீதிநூல்கள் தோன்றியுள்ளன.

எது உண்மை எது பொய் என்பதை உணர்த்தவே தத்துவ நூல்கள் தோன்றியுள்ளன.

8

ஆன்மீகம்

Spirituality

ஆன்மீகம் என்ற சொல்லுக்கு ‘தன்னைப் பற்றியது’ என்பது பொருள்.

தன்னைப்பற்றிய அல்லது தன்னைக்குறித்த என்ற பொருளை உடைய ஆன்மீகம் என்ற சொல்லைத் தன்னைப் பண்படுத்துதல் என்ற பொருளில் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நாம் செய்கின்ற அனைத்துச் சாதனைகளும் இரண்டு இடங்களில் மாற்றத்தை உருவாக்கும் விதத்தில் அமையலாம். அவையாவன:

1. அகம் (Inside)
2. புறம் (Outside)

அகம் என்றால் நமக்குள் என்றும் புறம் என்றால் நமக்கு வெளியே என்றும் பொருள். அகத்தில் மாற்றம் என்றால் நம் மனதை மாற்றி அமைப்பது என்பது பொருள். புறத்தில் மாற்றம் என்றால் வெளி சூழ்நிலைகளையும் வெளியிலுள்ள பொருள்களையும் மாற்றி அமைப்பது என்பது பொருள்.

இறைவன் என்ற தத்துவத்தை ஏற்றுக்கொண்டு அந்த இறைவனை வழிபாடு செய்பவர்கள் ஆஸ்திகர்கள் என அழைக்கப்படுகிறார்கள். இறைவனை வழிபடுவதினால் மட்டுமே இவர்களை ஆன்மீகத்தில் இருப்பவர்கள் என கூறிவிடமுடியாது. பெரும்பாலான ஆஸ்திகர்கள் இறைவனை ஒரு கருவியாகவே பயன்படுத்துகிறார்கள். மேலும் இறைவனைப் பற்றிய அறிவும் அற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு இறை நம்பிக்கை இருக்கிறதே தவிர இறைஞானம் இல்லை. இந்நிலையில் இருப்பவர்கள், உலகப் பொருள்களையே இலக்காகக் கொண்டு, தாங்கள் விரும்பிய பொருள்களை அடைய இறைவனிடம் வேண்டுதல் விடுத்து வழிபடுகிறார்கள். இவர்கள் எவ்விதமான தவத்தை மேற்கொண்டிருந்தாலும் ஆன்மீகத்தில் அடி எடுத்தும்

வைக்கவில்லை. இவர்கள் செய்கின்ற அனைத்து சாதனைகளும் புறச் சூழலை மாற்றி அமைக்கும் விதத்தில் அமையுமே தவிர அகத்தில் எவ்வித மாற்றமும் நிகழாது.

அகத்தில் மாற்றம் என்பது நம் மனதில் நாம் உருவாக்கும் மாற்றம். மனதில் உள்ள தீய எண்ணங்களையும் குணங்களையும் நீக்கி, நல்ல எண்ணங்களையும் குணங்களையும் அடைதலே அகமாற்றமாகும். இம்மாற்றம் நிகழ யார் சாதனைகளை மேற்கொள்கிறார்களோ அவர்களே ஆன்மீகத்தில் நுழைந்தவர்கள்.

அகமாற்றத்தின் தேவை

அகத்தில் மாற்றம் ஏன் தேவைப்படுகிறது என்று பார்ப்போம்.

ஒருவர் மருத்துவரிடம் சென்று, என் உடலை எங்கு தொட்டாலும் வலி ஏற்படுகிறது. ஆகவே என் முழு உடலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்று கூறினார். மருத்துவர் அவரைப் பரிசோதித்து - உங்கள் உடல் முழுவதும் நல்ல நிலையில்தான் உள்ளது. உங்கள் விரலில்தான் உள்காயம் உள்ளது. காயப்பட்ட விரலால் உடலின் எந்தப்பகுதியைத் தொட்டாலும் உங்களுக்கு வலிதான் ஏற்படும். ஆகவே விரல் காயத்தை ஆற்றினால் போதும் - என்ற உண்மையை எடுத்துரைத்தார்.

பக்குவப்படாத பலஹீனமான மனம் காயப்பட்ட விரலைப் போன்றது. இப்படிப்பட்ட மனதுடன் இவ்வுலகை நாம் தொடர்பு கொள்ளும்பொழுது மனமானது விருப்பு, வெறுப்பு, கோபம், பொறாமை போன்ற உணர்வுகளை அடைந்து துயரத்தை உருவாக்கிக்கொள்கிறது. மனதின் மூலம்தான் நாம் இவ்வுலகுடன் தொடர்பு கொள்கிறோம். நம்முடைய மனதின் தன்மைக்கேற்ப நமக்கு இன்பமோ துன்பமோ ஏற்படுகிறது. மனதைச் சரிப்படுத்தாமல் உலகை நம் மனதின் தன்மைக்கு ஏற்ப மாற்றி அமைக்க முயல்வது என்பது பயனற்ற முயற்சியாகிறது. மனதின் தன்மையை மாற்றுவதுதான் நிலையான பலனைக் கொடுக்கும். பண்பட்ட மனதுடன் அதாவது தூய்மையையும் உறுதியையும் அடைந்த மனதுடன் இவ்வுலகைச் சந்திக்கும்பொழுது, உலகத்தால் நாம் எவ்விதத்திலும் தாக்கப்படமாட்டோம்.

ஆகவே நிறைவான வாழ்க்கைக்கு அகமாற்றம் இன்றியமையாததாகிறது. அகமாற்ற முயற்சியே ஆன்மீகப்பயிற்சி.

ஆன்மீகப்பயிற்சியானது

1. எப்பொழுது ஆரம்பிக்கப்படவில்லை
2. எப்பொழுது நடைபெற்றுக்கொண்டுள்ளது
3. எப்பொழுது நிறைவு பெற்றுவிட்டது

என்று மூன்றே வாக்கியங்களில் கூறிவிடலாம்.

1. நம்மை எதிர்கொண்டுவரும் கஷ்டங்களுக்கு எதுவரை நாம் புறத்தில் குறை கண்டுகொண்டு இருக்கிறோமோ அதுவரை நம்முடைய ஆன்மீகப் பயிற்சி ஆரம்பிக்கவில்லை.

2. நம்மை எதிர்கொண்டுவரும் கஷ்டங்களுக்கு எப்பொழுது நாம், நம்முடைய அகத்தில் குறை காண்கிறோமோ அப்பொழுது நம்முடைய ஆன்மீகப் பயிற்சி நடைபெற்றுக்கொண்டுள்ளது.

3. நம்மை எதிர்கொண்டுவரும் கஷ்டங்களுக்கு எப்பொழுது நாம் புறத்திலும் அகத்திலும் குறைகாணவில்லையோ அப்பொழுது நம்முடைய ஆன்மீகப் பயிற்சி நிறைவு பெற்றுவிட்டது.

இம்மூன்று நிலைகளையும் இனி நாம் ஆராய்வோம்.

முதல்நிலை

இவ்வுலகில் பெரும்பான்மையான மனிதர்கள் தங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற இன்னல்களுக்குப் புறச்சூழலையோ பிறமனிதர்களையோ காரணமாகக் கருதி வருகின்றார்கள். ஆகவே இவர்கள் செய்கின்ற அனைத்து சாதனைகளும் புறச்சூழலை மாற்றும் விதத்தில் அமையுமே தவிர இவர்கள் மனதில் எவ்வித முன்னேற்றமும் ஏற்படாது. இவர்களது மனதில் உள்ள பலஹீனங்கள், தவறாகப் புரிந்து கொள்வது போன்ற தன்மைகளில் மாற்றம் இருக்காது. இவர்களின் முன்னேற்றத்திற்கு முக்கிய தடையாக இருப்பவை, இரண்டு குணங்கள். அவை:

நியாயப்படுத்துதலும் பழிசுமத்துதலும் (Justification and accusation)

நம் மனதில் உள்ள, நம் உயர்வுக்கு தடையாக இருக்கின்ற குணங்கள், நம் செயல்களை நியாயப்படுத்துவதும் பிறர் மீது பழிசுமத்துவதும் ஆகும்.

நம் தவறுகளை யாராவது சுட்டிக்காட்டினால் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் நியாயப்படுத்துவது என்பது நம்மில் பலருக்கு இயல்பாகவே இருந்து வருகிறது. நம்மால் ஏற்பட்ட தவறுக்கு பொறுப்பேற்காமல்

மற்றவர்கள் மீது பழிசுமத்துவதும் நம்மிடம் இயல்பாக உள்ளது.

இவ்விரண்டு கீழ்மையான குணங்கள் நம்மிடம் இருக்கும்வரை நம்மால் நம்மை உயர்த்திக்கொள்ள முடியாது. ஆன்மீகத்திலும் அடி எடுத்து வைக்க இயலாது. இந்நிலையில் இருப்பவர்கள் எத்தவத்தைச் செய்தாலும் எவ்விதமான பூஜை, வழிபாடு போன்ற சாதனைகளை மேற்கொண்டாலும் இவர்களிடத்தில் ஆன்மீகப் பயிற்சி துவங்கவில்லை என்பதே உண்மை.

இரண்டாம் நிலை

இந்நிலையில் இருப்பவர்கள் தாங்கள் அனுபவிக்கின்ற அனைத்து சங்கடங்களுக்கும் தங்களது அறியாமையும் இயலாமையும்தான் காரணம் என்று கண்டுகொண்டுள்ளார்கள். இவ்வுண்மையை உணர்ந்த காரணத்தினால் இவர்கள் தங்களைப் பண்படுத்துகின்ற சாதனைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள். இவர்கள் மேற்கொள்ளும் அனைத்து சாதனைகளும் இவர்களிடம் இருக்கும் அறியாமையையும் ஆற்றாமையையும் நீக்கும் விதத்தில் அமைகின்றன. ஆகவே இவர்கள்தான் ஆன்மீகப் பாதையில் பயணம் செய்பவர்கள். ஆன்மீகப் பயிற்சி என்பது மனதைப் பண்படுத்துதலைக் குறிக்கிறது. அதற்குரிய சாதனைகளில் ஈடுபட்டுள்ள இச்சாதகர்களுடைய மனம் பண்பட்டு வருவதால் இவர்களே ஆன்மீக சாதகர்கள்.

இந்த சாதகர்கள் மேற்கொள்ளும் முதற்படியான சாதனை கர்ம யோகமாகும். கர்மயோகத்தில் துவங்கி தியானம், சாஸ்திர விசாரம் போன்ற சாதனைகளைப் படிப்படியாக மேற்கொள்வார்கள். இவ்விதமான சாதனைகளை இவர்கள் மேற்கொள்ள முக்கியக் காரணம், இவர்கள் தாங்கள் அனுபவிக்கின்ற துயரங்களுக்கான காரணத்தைப் புறச்சூழலில் காணாமல் தங்களிடத்திலேயே காண்பதுதான்.

தனக்கு வரும் துயரங்களுக்குத் தானே காரணம் என்று சுய பொறுப்பை (self-responsibility) எடுத்துக்கொண்டதனால், இவர்கள் மேற்கொள்கின்ற அனைத்து தவங்களும் இவர்களைப் பண்படுத்தும் விதத்தில் அமையும். இவர்கள் முதலில் பண்பாளர்களாக உருவெடுப்பார்கள். பிறகு ஞான யோகத்தில் ஈடுபட்டால், முக்தி என்ற அடுத்த நிலைக்குச் செல்வார்கள். இந்நிலையில் இருப்பதே மனித வாழ்வில் அடையக்கூடிய மிகப் பெரிய முன்னேற்றம். பெரும்பாலான மனிதர்கள் ஆஸ்திகர்களாக இருப்பினும் முதல் நிலையிலேயே இருக்கிறார்கள்.

முதல் நிலையில் இருப்பவர்கள் இரண்டாம் நிலைக்கு வரவேண்டுமானால் அவர்கள் நீதிநெறியைப் பின்பற்ற ஆரம்பிக்க வேண்டும். தர்மமே சிறிது சிறிதாக மனிதனை உயர்த்திச் செல்கிறது.

மூன்றாம் நிலை

இந்நிலையில் இருப்பவர்கள் இறைவனைப்பற்றிய முழு அறிவை அடைந்தவர்கள். இறைவனுக்கும் தனக்கும் உள்ள ஒற்றுமையை உணர்ந்தவர்கள். மேலும் மனதையும் முழுமையாக பண்படுத்தியவர்கள். இந்நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு விருப்பு, வெறுப்பு, பொறாமை, கோபம் போன்ற உணர்வுகளால் பாதிப்பு இல்லை. இவர்கள் வெறும் உடல் அளவில் வரும் அனைத்து இன்பதுன்பங்களையும் முழுமனதுடன் ஏற்றுக் கொள்வார்கள். தாங்கள் மேற்கொள்ளவேண்டிய அனைத்துச் சாதனைகளையும் செய்து முடித்ததால் இவர்கள் சித்தர்கள் அல்லது முக்தர்கள் என அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

இவர்கள் மெய்ப்பொருளை உணர்வதாலும் உலகத்தின் பொய்யான தன்மையை உணர்வதாலும் கிடைத்த ஞானபலத்தின் துணைகொண்டு இவ்வுலகத்தினால் எவ்விதத்திலும் பாதிக்கப்படாதவர்களாக இருப்பார்கள்.

முக்தி அல்லது மோக்ஷம் அல்லது வீடுபேறு என்பது உடல் இன்பதுன்ப அனுபவத்திற்கு உட்படும்பொழுதும் ஆழ்ந்த மனதிலுள்ள நிலையான அமைதி. இந்நிலை ஞானத்தால் மட்டுமே கிடைக்கக் கூடியது. இந்நிலையை அடைந்தவருக்கு ஒரு செயலைச் செய்து ஒன்றைப் பெறுவது என்பதோ, செய்யாததனால் ஒன்றை இழப்பது என்பதோ இல்லை. இவர்கள் மற்றவர்களைப்போல் இயல்பான வாழ்க்கையை நடத்திவருவார்கள். ஆனால் இவர்கள் அடைந்த ஞானத்தின் பலனாக இவர்களுடைய மனம் சாதாரண மனிதர்களால் புரிந்து கொள்ள இயலாத அளவு பலத்தையும் பக்குவத்தையும் பெற்றிருக்கும்.

பொதுவாக, மனிதர்கள் இவ்வுலகத்தால் தாக்கப்பட்டுக்கொண்டு இருக்கின்ற பொழுது எப்படி முக்தர்களால் இவ்வுலகை எப்பொழுதும் புன்னகையுடன் எதிர்நோக்க முடிகிறது என நமக்குத் தோன்றலாம். இது எவ்வாறு சாத்தியம் என்று ஓர் உவமை மூலம் காண்போம்.

ஒரு புகைப்படத்தில், சினம் கொண்ட ஒரு பெரிய நாயின் முன் சிறிய பூனை ஒன்று, ஓர் அடி தூரத்தில் அமர்ந்து, அந்த நாயை சிறிதளவும் பயமின்றி வேடிக்கை பார்த்துக்கொண்டிருக்கின்ற காட்சி உள்ளது. இக்காட்சி முதலில் சற்று முரண்பாட்டுடன் கூடியதாக தென்படுகிறது. நாயைக் கண்டு பயந்து ஓடும் இயல்புடைய பூனை எப்படி நாயின் முன் அஞ்சாது நின்று கொண்டு இருக்கிறது என்று வியப்பு ஏற்படுகிறது. சற்று கூர்ந்து கவனிக்கும் பொழுது, அந்த நாய் கயிற்றால் கட்டப்பட்டுள்ளது என்பது விளங்குகிறது. பூனை இவ்வுண்மையை உணர்ந்த காரணத்தினால்தான் நாயை அச்சமின்றி பார்த்துக்கொண்டு இருக்கிறது. அப்படத்தின் மீது

ஞானத்தின் பலம் (Power of Knowledge) என்று எழுதப்பட்டுள்ளது. இப்படம் புகட்டும் கருத்து, உண்மையான அறிவு நமக்குப் பெரும் துணிவைக் கொடுக்கும் என்பதே.

இவ்வுலகிற்கு நம்மை தாக்கும் சக்தி உண்மையில் இல்லை, என அறிந்தால் இவ்வுலகில் நாம் முக்தர்களாக வாழலாம். எவ்வித மனக் குறையுமின்றி இவ்வுலகில் வாழ்வதே முக்தி என அழைக்கப்படுகிறது.

9

மதமும் நீதிநெறியும்

Religion and Ethics

இறைவனைப்பற்றிய சிந்தனையிலிருந்து மனிதன் தப்ப முடியாது.

Man cannot escape from the thought of God.

மனிதன் இறைவனைப்பற்றிய சிந்தனையை மேற்கொள்கிறான். அந்த இறைவன் உண்டு என்றோ அல்லது இல்லை என்றோ அல்லது தெரியவில்லை என்றோ ஏதாவதொரு முடிவை எடுக்கிறான். இறைவன் (God) என்ற ஒரு தத்துவத்தை மனிதனால் எண்ணாமல் இருக்க முடிவதில்லை. மனிதனுடைய மனதில் இறைவனைப்பற்றிய சிந்தனை அவனுடைய வசமின்றி (without his choice) தோன்றுகின்றது. இறைவனைப் பற்றிய மூன்றுவிதமான முடிவை மனிதன் அடைகின்றான்.

1. இறைவன் உண்டு என்ற முடிவு. இம்முடிவை உடையவர்கள் ஆஸ்திகர்கள் (Theist) என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.
2. இறைவன் இல்லை என்ற முடிவு. இம்முடிவை உடையவர்கள் நாஸ்திகர்கள் (Atheist) என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள்.
3. இறைவன் உண்டு என்றோ இல்லை என்றோ முடிவெடுக்க முடியாது என்று முடிவு செய்தவர்கள் உலோகாயதர்கள் (Agnostic) என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். இவர்கள் இறைவன் உண்டு எனக் கண்டறிய இயலாது, அதேசமயம் இல்லை எனவும் கண்டறிய இயலாது என்ற கொள்கையை உடையவர்கள்.

இம்மூன்று விதமான முடிவும் நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே எடுக்கப்படுகின்றன. இறைவன் இருக்கிறார் என்று ஏற்றுக்கொள்பவர்கள் இறைவனைப் பற்றிய முழு அறிவுடன் இருப்பவர்கள் அல்ல. இறைவன் இருக்கிறார் என்று நம்புபவர்கள்தான். அதேபோல் இறைவன் இல்லை

என்று நம்புபவர்களும் இறைவனது இல்லாமையைக் கண்டு அறிந்தவர்கள் அல்ல. இறைவனின் இருப்பையோ இல்லாமையையோ நிரூபிக்க முடியாது என்றும் சிலர் நம்புகிறார்கள். இம்மூன்று விதமான முடிவுக்கும் நம்பிக்கையே மூலகாரணமாக உள்ளது. நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் எடுக்கப்படும் முடிவு அவர்களது கொள்கையாக இருக்கலாமே தவிர அறிவாக இருக்க முடியாது.

நம்பிக்கை (Faith)

நம்பிக்கை அறிவுக்கு ஏணிப்படியாக அமைகிறது. இறைவனைப்பற்றிய அறிவைப் பெறும் அளவிற்கு மனம் பக்குவப்படாத நிலையில் இறை நம்பிக்கை ஒருவனுக்குத் துணைபுரிகிறது. அதாவது இறைவனைப் பற்றிய அறிவை அடைய துணைபுரிகிறது.

மனதில் ஏற்படும் நம்பிக்கைகள் மனம் அடைந்துள்ள பக்குவத்தின் அடிப்படையில் அமைகின்றன. நம்பிக்கைகள் பலவகைப்படும். சில நம்பிக்கைகள் நன்மைக்கு அடிப்படைக் காரணங்களாக இருக்கும். சில நம்பிக்கைகள் தீமைக்கு அடிப்படைக் காரணங்களாக இருக்கும். நம் மனதின் தன்மைக்கேற்ப நம்பிக்கைகள் உருவாகின்றன. நாம் எதில் நம்பிக்கை வைக்கிறோமோ, அது உண்மையானதா அல்லது பொய்யானதா என்பது முக்கியமல்ல. நமது நம்பிக்கை அமைதியையும் நன்மையையும் கொடுக்கிறதா அல்லது வன்முறையையும் தீமையையும் ஏற்படுத்துகிறதா என்பதே முக்கியம்.

நம்பிக்கையின் துணையின்றி மனிதனால் வாழமுடியாது. எப்படிப்பட்ட நம்பிக்கைகளைத் துணையாகக் கொள்கிறோம் என்பதே முக்கியம். அதுவே தனிப்பட்ட மனிதனுடைய வாழ்வையும் சமுதாயத்தின் நிலைமையையும் நிர்ணயிக்கின்றது.

இறைவன் என்ற ஒரு தத்துவம் இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கை இறைவனைப் பற்றிய அறிவை அடைவதற்கு அடிப்படைக் காரணமாக அமைகிறது. இறைநம்பிக்கை மனிதனுடைய மன வளர்ச்சிக்கும் நீதிநெறியை பின்பற்றத் தூண்டுதலாகவும் அமைகின்றது. மனிதவாழ்வில் இறைநம்பிக்கை பல விதங்களில் நன்மையைத் தருகின்றது. ஆகவே இறைநம்பிக்கையை வளர்க்கவும் இறைநம்பிக்கையை மேன்மைப்படுத்தவும் மதங்கள் முயற்சி செய்கின்றன. இறைவன்மீது நம்பிக்கை, பக்தி போன்றவைகளை வளர்த்து மனிதனை நீதிநெறியில் ஈடுபடுத்துவதே மதத்தின் உண்மையான நோக்கம்.

இறைவனிடம் அன்பை வளர்த்து நீதிநெறிக்கு உட்பட்டு வாழ்க்கையை அமைத்து இறைநிலையை மனிதர்கள் அடையவேண்டும் என்பதே அனைத்து மதங்களின் உண்மையான நோக்கமாகும். எந்த மதமும்

அதர்மத்தைப் பின்பற்று என்றும் தர்மத்தை விட்டுவிடு என்றும் போதிப்பதில்லை. நீதிநெறிப்படி மனிதன் வாழவேண்டும் என்பதே அனைத்து மதங்களின் உண்மையான உள்நோக்கமாக உள்ளது.

மதங்கள் மனிதனை இறைநிலைக்கு அழைத்துச் செல்லவே தோன்றியுள்ளன. அப்படியெனில் ஏன் மதங்களின் அடிப்படையில் வேற்றுமைகளும் வன்முறைகளும் அழிவுகளும் நிகழ்கின்றன என்ற கேள்வி எழுகிறது.

அவரவர்கள் தங்களது மதத்தைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாததுதான் மதத்தின் அடிப்படையில் தோன்றும் வன்முறைகளுக்குக் காரணம். மதத்தின் உண்மைக் கோட்பாட்டைப் புரிந்து கொள்ளாமல் அவரவர்களது நம்பிக்கைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து நீதிநெறியைப் பின்பற்றாது விட்டுவிடுகிறார்கள். ஆகவே நீதிநெறியை முக்கியமாகப் புகட்ட முற்படும் மதம் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டு மனித இனத்தின் அழிவுக்கும் மதமே காரணமாகிறது.

இறைவனுக்கு ஒவ்வொரு மதமும் ஒவ்வொரு பெயரைக் கொடுக்கின்றது. பெயர் முக்கியமல்ல. பெயரால் குறிப்பிடப்படும் இறை தத்துவமே முக்கியம். ஆனால் பெயருக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து உண்மையை மனிதர்கள் விட்டுவிடுகிறார்கள். அதுபோல் இறைவன் மீது அன்பையும் நம்பிக்கையையும் வைப்பதே முக்கியம். இறைவனை வழிபடும் முறை முக்கியமல்ல. மதத்திற்கு மதம் இறைவனை வழிபடும் முறைகள் மாறுபடுகின்றன. இந்த வழிபாட்டு முறைகளுக்கும் நீதிநெறிக்கும் எவ்வித சம்பந்தமும் இல்லை. ஒரு மதத்தில் மனிதனின் இறந்த உடல் வழிபடும் இடத்திற்கு எடுத்துச்செல்லப்படுகிறது. மற்றொரு மதத்தில் அதற்கு அனுமதி இல்லை. இதில் எது சரி எது தவறு என்ற கேள்விக்கு இடமில்லை. இவ்விதம் மத நம்பிக்கைகள், மதச் சடங்குகள், வழிபாட்டு முறைகள் போன்றவை நீதிநெறிக்குள் வருவதில்லை. இதை உணர்ந்தால் மதம் என்பது கடந்து செல்லவேண்டிய படிகளைப்போன்றது என்பது தெளிவாகும். ஆனால் பலர் இவ்வுண்மையை உணராது மதக்கோட்பாடு எதற்காக என்றும் அறியாது நீதிநெறியைக் கைவிடுகின்றனர்.

இறைநம்பிக்கையுடையவர்களும் தங்களது மதச் சடங்குகளைப் பின் பற்றுபவர்களும் நீதிநெறிப்படி வாழ்வார்கள் எனக் கூறிவிடமுடியாது. இறை நம்பிக்கை இல்லாதவர்களும் நீதிநெறிப்படி வாழ்வதை நாம் காண்கிறோம்.

நீதிநெறியைப் புகட்டுவதே அனைத்து மதங்களின் முக்கிய நோக்கமாக இருப்பினும் மதங்களின் உண்மைத்தன்மையை மனிதர்கள் அறியாததால் மதத்திற்கும் நீதிநெறிக்கும் இடைவெளி ஏற்பட்டுவிட்டது. மதச் சடங்குகளையும் மதநம்பிக்கைகளையும் நீதிக்காக விடவேண்டும் என்பதே மதத்தின்

உண்மையான கோட்பாடு என்பதை மனிதர்கள் எளிதில் உணர்வதில்லை.

மனித இனம் பல்வேறு விதங்களில் தனக்குள் பிரிவினையை உருவாக்கிக்கொள்கிறது. சில பிரிவினைகள் வெறும் கற்பனையான எண்ணத்தின் அடிப்படையில் உருவாகியுள்ளன. மதத்தின் அடிப்படையில் மனிதர்களுக்குள் ஏற்படுத்திய பிரிவினையும் வெறும் கற்பனையான எண்ணங்களால் உருவானதுதான். இவ்வுண்மையை மனித இனம் எளிதில் புரிந்து கொள்வதில்லை.

புரிந்துகொள்ளப்பட்ட மதம் தனிமனிதனுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் நன்மையைக் கொடுப்பது போல புரிந்துகொள்ளப்படாத மதம் தனிமனிதனுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் தீமையைக் கொடுக்கிறது. பல மத நம்பிக்கைகள் நீதிக்கு எதிராகவும் இருக்கின்றன. ஆகவே நீதிநெறியானது மதத்திற்கும் அப்பாற்பட்டு உள்ளது. எவ்விதம் அரசியல் சட்டங்களுக்குள் நீதிநெறி வரையறுக்கப் படுவதில்லையோ அவ்விதம் மதக்கோட்பாட்டிற்குள்ளும் நீதிநெறி வரையறுக்கப்படுவதில்லை. ஒரு மனிதன் மதத்தின் உண்மையான தன்மையை உணர்ந்தால் அவன் மதத்தால் நன்மையை அடைவான். நீதி நெறியை நன்கு பின்பற்றவும் மதம் அவனுக்கு உறுதுணையாக இருக்கும்.

ஜீரணிக்கப்பட்ட உணவு உடலுக்கு வலுவை கொடுக்கிறது. ஜீரணிக்கப் படாத உணவு உடலுக்கு விஷமாகிறது. அதுபோல் புரிந்து கொள்ளப்பட்ட மதம் ஒருவனுக்கு நன்மையைக் கொடுக்கிறது. புரிந்து கொள்ளப்படாத மதம் ஒருவனுக்குத் தீமையைக் கொடுக்கிறது. மதம் தன்னளவில் நல்லதோ தீயதோ அல்ல. மதத்தைப் புரிந்துகொள்வதன் அடிப்படையில் அது நன்மையையோ தீமையையோ தருகிறது.

10

நற்பண்புகள்

Values

முகவுரை

இவ்வுலகில் வாழும் அனைத்து ஜீவராசிகளுக்கும் இறைவன் மனதைக் கொடுத்துள்ளார். உயிரினங்களுடைய வாழ்க்கை அவை எப்படிப்பட்ட குணங்களுடன் கூடிய மனதைப் பெற்றுள்ளன என்பதன் அடிப்படையில் அமைகிறது. ஒவ்வொரு மிருகமும் அதற்குரிய குணத்துடன் பிறந்து அதே குணத்துடன் வாழ்ந்து மடிகிறது. உதாரணமாக நாய் நன்றி உணர்வுடன் பிறந்து அந்த குணத்துடன் வாழ்ந்து மடிகிறது. நாய் நன்றி உணர்வு என்ற குணத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கடைப்பிடிக்கவில்லை. அந்த குணத்துடன் பிறந்துள்ளது. ஆகவே நாயினால் நன்றி உணர்வை விடவும் முடியாது.

அனைத்து மிருகங்களும் பிறப்பிலேயே சில குணங்களுடன் பிறக்கின்றன. குணங்களை மாற்றி அமைக்க அவைகளுக்கு வாய்ப்பு கொடுக்கப் படவில்லை. எந்த மிருகமும் எந்த குணத்தையும் தேர்ந்தெடுத்து பின்பற்ற இயலாது. மிருகங்களினால் தன் ஸ்வபாவத்தை அதாவது தன் இயற்கையை (nature) மாற்றிக்கொள்ள இயலாது. பசு எப்பொழுதும் பசுவாகவேதான் இருக்கும். சிங்கம் சிங்கமாகவேதான் இருக்கும். ஆகவே மிருகங்களினால் அவற்றின் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் அவைகள் அனுபவிக்கக் கூடிய இன்பத்தின் அளவையும் அதிகப்படுத்திக்கொள்ள முடியாது. நூறு வருடங்களுக்கு முன் இருந்த சிங்கம் எதை உட்கொண்டதோ அதையே இப்பொழுது வாழ்கின்ற சிங்கமும் உட்கொள்கிறது. மிருகங்களின் வாழ்வில் எப்படி முன்னேற்றம் இல்லையோ அதுபோல் வீழ்ச்சியும் இல்லை.

ஆனால் மனிதன்!

மிருகங்களுக்குக் கொடுக்கப்படாத இரண்டு தன்மைகள் மனிதர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. சுய அறிவு (Self-consciousness) - தன்னை அறிதல்
2. சுய செயல்பாடு (Free-will) - தேர்ந்தெடுத்துச் செயல்படும் திறன்.

1. சுய அறிவு - மனிதன் தன்னைத் தானே அறிவான். மனிதனுக்குத் தன் உடலை அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடியும். தன் மனதையும் கவனித்து மனதின் தன்மைகளையும் கண்டுகொள்ள முடியும்.

மிருகங்களுக்குத் தன்னை அறியும் அறிவு கொடுக்கப்படவில்லை. நாய்க்குத் தான் நாய் என்று தெரியாது. கண்ணாடியில் பார்த்து அது நான்தான் என அறிய முடியாது. நாயிற்குத் தன்னிடம் நன்றி உணர்வு என்ற நல்ல குணம் இருப்பதும் தெரியாது. ஆனால் மனிதன் தன்னைத் தானே உணரும் வாய்ப்புடன் பிறந்துள்ளான்.

2. சுய செயல்பாடு - மனிதனுக்குத் தேர்ந்தெடுத்துச் செயல்படும் வாய்ப்புக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. தன் மனதிலுள்ள நிறை குறைகளை மனிதனால் அறிய முடியும். மனதில் உள்ள குணங்களை மாற்றி அமைக்கவும் மனிதனுக்கு வாய்ப்பு (choice) கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகவேதான் தனது வாழ்க்கைத் தரத்தையும் இன்பத்தின் அளவையும் உயர்த்தவோ தாழ்த்தவோ மனிதனால் இயலும்.

தியாகம், மன்னித்தல் போன்ற பண்புகளால் கிடைக்கும் மேலான இன்பத்தை மனிதனால் மட்டுமே அனுபவிக்க முடியும். தவத்தை மேற்கொண்டு தன் மனதை மாற்றி அமைக்கவும் மனிதனுக்கு இயலும்.

மிருகங்களால் அடைய முடியாத மேலான இன்பத்தை மனிதன் அடைவது போல மிருகங்களால் அனுபவிக்க முடியாத வேதனைகளையும் மனிதன் அனுபவிக்கிறான். மிருகங்களுக்கு தாழ்வு மனப்பான்மை, கர்வம், பொறாமை போன்ற குணங்களால் வரும் துயரங்கள் இல்லை. ஆனால் மனிதன் இவைகளை அனுபவிக்கிறான்.

சுய அறிவும் சுதந்திரமாகச் செயல்படும் தன்மையும் யாருக்கு உள்ளதோ அவர்களுக்குத்தான் நீதிநூல் தேவைப்படுகிறது. தேர்ந்தெடுக்கும் வாய்ப்பு இல்லாத இடத்தில் இதைச் செய், இதைச் செய்யாதே எனக் கூற முடியாது. குழந்தைகளுக்கும் மன நோயாளிகளுக்கும் தேர்ந்தெடுத்து செயல்படும் திறன் இல்லை. ஆகவே நீதிநூல் அவர்களிடத்தில் செயல்படாது. சராசரி மனிதனுக்குத்தான் நீதிநூல் முற்றிலும் தேவைப்படுகிறது.

தன்னை அறிந்து தன்னிச்சையாகச் செயல்படக்கூடிய மனிதன் தனக்கு நன்மையும் மேலான இன்பமும் வந்தடையும் விதத்தில் செயல்பட வேண்டும். தன் மனதை எவ்விதத்தில் மாற்றி அமைத்தால் தனக்கு நன்மை

கிடைக்குமோ அவ்விதம் அவன் செயல்பட வேண்டும். அவ்விதம் செயல்பட முதலில் மனதிற்குத் தேவைப்படும் ஒழுக்கத்தின் அவசியத்தை அவன் உணரவேண்டும்.

மனதிற்குத் தேவை

மனதிற்கு உறுதியும், தூய்மையும் கிடைக்கும்பொழுது அந்த மனம் நமக்கு மிக நல்ல நண்பனாக செயல்பட்டு நம் வாழ்வை மலரச்செய்கின்றது. மனதிற்கு இரண்டு முக்கிய ஒழுக்கங்கள் (discipline) தேவைப்படுகின்றன.

1. ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் (Concentration power)
2. நற்பண்புகள் (Values)

1. ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் (Concentration power) - ஒரு செயலை மேற்கொள்ளும்பொழுது மனம் சிதறடையாமல் அந்தச் செயலில் முழு ஈடுபாட்டுடன் குவிய வேண்டும். ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்கின்றோம் என்றால் அந்த நேரத்தில் மனம் படித்தல் என்ற செயலில் ஒருமுகப்பட வேண்டும். இவ்விதம் எந்தெந்த செயல்களில் நாம் ஈடுபடுகின்றோமோ அந்தந்த செயல்களில் மனம் ஒருமுகப்பட்டுச் செயல்பட வேண்டும். பல்வேறு எண்ணங்களால் மனம் சிதறடையும் பொழுது, நம்மால் மேற்கொண்ட செயலைச் செவ்வனே செய்து முடிக்க இயலாது. ஆகவே மனதுக்கு நாம் கொடுக்க வேண்டிய முதல் பயிற்சி ஒருமுகப்படுத்திப் பழகுதல். மனதின் இயல்பு சஞ்சலப்படுதல். ஆனால் அதே மனம் தனக்கு விருப்பமான விஷயத்தில் ஒருமுகப்பாட்டையும் அடைகிறது. சஞ்சலப்படும் தன்மை மனதிற்கு இருப்பினும் ஒருமுகப்படும் திறனும் மனதிற்கு இருக்கிறது. மனம் தனக்குப் பிரியமான விஷயத்தில் ஒருமுகப்பாட்டை அடைகிறது. தான் பிரியப்படாத விஷயத்தில் சஞ்சலப்பட்டு ஒழுங்காக நிற்பதில்லை.

நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய அனைத்து கடமைகளிலும் மனதிற்கு பிரியத்தைப் புகுத்தி விடமுடியாது. ஆகவே, மனம் விரும்புகிறதோ இல்லையோ எங்கு ஒருமுகப்பாட்டுடன் செயல்பட வேண்டுமோ அங்கு அவ்விதம் செயல்பட மனதிற்கு திறன் தேவை. அவ்விதத் திறனை மனதிற்கு தியானப் பயிற்சியின் மூலம் கொடுக்க முடியும்.

தியானப் பயிற்சி மனதிற்கு குவிக்கும் திறனைக் கொடுக்கிறது.

உடற்பயிற்சி உடலுக்கு வலுவைக் கொடுப்பது போல் மனதிற்கு வலுவைக் கொடுக்கக்கூடிய தியானப் பயிற்சியை மேற்கொண்டு குவிக்கும் திறனை அடைய வேண்டும்.

மனமானது குவிக்கும் திறனை அடைந்தால் மட்டும் போதாது. அடுத்து மனதைத் தூய்மைப்படுத்தியாக வேண்டும். மனதிற்கு குவியும் திறன் இருப்பதால் மட்டும் நாம் மகிழ்வுடன் வாழ்ந்துவிட முடியாது. ராவணன் போன்ற அசுரர்களுக்கும் மனதைக் குவிக்கும் திறன் இருந்தது. ஆனால் அவர்களுக்குத் தூய்மையான மனம் இல்லை. அதன் விளைவாக அழிந்தார்கள். ஆகவே மனத்தூய்மையும் முக்கியமான ஒழுக்கமாகிறது.

2. நற்பண்புகள் (Values) - நற்பண்புகளுடன் கூடிய மனதைத் தூய்மையான மனம் என்கின்றோம். தீயகுணங்களுடன் கூடிய மனதை அசுத்தமான மனம் என்றும் நோய்வாய்ப்பட்ட மனம் என்றும் அழைக்கின்றோம்.

குவிக்கும் திறனுடைய மனதில் தூய்மையும் இருக்கும் என்ற நியதி இல்லை. ஆகவே மனதைத் தூய்மைப்படுத்த நாம் அதிக முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மனத்தூய்மை இரண்டு விதங்களில் அடையப்படுகிறது.

1. குண ஆதானம் - நற்குணங்களை அடைதல்.
2. தோஷ அபநயனம் - தீய குணங்களை நீக்குதல்.

நற்குணங்களைச் சேர்ப்பதும், தீய குணங்களை நீக்குவதும்தான் மனத்தூய்மை ஆகின்றது. இதே நியதியைத்தான் ஸ்தூல உடலிலும் நாம் பின்பற்றுகிறோம். நீராடி ஸ்தூல உடலில் உள்ள அசுத்தத்தை நீக்கி சில வாசனைப் பொருள்களை ஸ்தூல உடலில் சேர்த்திக் கொள்கிறோம். மனதில் சேர்க்க வேண்டிய குணங்களை தெய்வீ சம்பத் என்றும், நீக்கவேண்டிய குணங்களை ஆசுரீ சம்பத் என்றும் பகவத்கீதையில் பகவான் விளக்கி உள்ளார்.

தீய குணங்கள் நீக்கப்பட்ட, நற்பண்புகள் அடையப்பெற்ற மேலும் குவிக்கப்படும் திறனையும் உடைய மனதை, தூய்மையான உறுதியான மனம் என்கிறோம்.

நற்பண்பின் இலக்கணம் (Definition of Values)

மனதில் உள்ள எந்த ஒரு குணம் நமக்கும் பிற மனிதர்களுக்கும் நன்மையைத் தருகிறதோ, அந்த குணத்தை நற்பண்பு என்று அழைக்கிறோம்.

மனதில் உள்ள எந்த குணம் நமக்கும் பிற மனிதர்களுக்கும் தீமையைத் தருகிறதோ, அந்த குணத்தை தீயகுணம் என்று அழைக்கிறோம்.

நற்பண்புகள் எவை, தீய குணங்கள் எவை என்பது குறித்து நீதிநெறி நூலின் துணைகொண்டு நாம் முதலில் தெளிவு பெறவேண்டும். பிறகு நற்பண்புகளை அடையவும் தீய குணங்களை நீக்கவும் உரிய முயற்சியை எடுக்க வேண்டும்.

நீதி நூல்களில் நம் மனதிற்கு இருக்க வேண்டிய நற்பண்புகளின் பட்டியலும் மனதிலிருந்து அகற்ற வேண்டிய தீயகுணங்களின் பட்டியலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கங்களும் விரிவாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக ஒரு சிறு பட்டியலை இங்கு நாம் தயாரிப்போம்.

நற்பண்புகளும் நன்னடத்தையும்

பொறுப்புணர்வு	Responsibility
அஹிம்ஸா	Non-violence
வாய்மை	Truth
அன்பு	Love
மன்னித்தல்	Forgiveness
பொறுமை	Patience
கருணை	Compassion
தூய்மை	Cleanliness
நேர்மை	Honesty
துணிவு	Courage
பணிவு	Humility
ஈகை	Charity
எளிமை	Simplicity
புலனடக்கம்	Sense-control
சமநிலை	Balance
தன்மானம்	Self-dignity
ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	Acceptance
தவம்	Austerity
விழிப்புணர்வு	Alertness
நம்பிக்கை	Faith
பக்தி	Devotion
சேவை	Service
தியாகம்	Sacrifice
தனிமை	Solitude
மௌனம்	Silence

செய்நன்றி	Gratitude
ஒழுக்கம்	Chastity
சகிப்புத்தன்மை	Endurance
ஆரோக்யம்	Health
நல் இணக்கம்	Good-association

தீயகுணங்களும் தீயநடத்தைகளும்

பற்று	Attachment
வெறுப்பு	Hatred
கோபம்	Anger
லோபம்	Miserliness
கர்வம்	Pride
பொறாமை	Jealousy
மோஹம்	Delusion
பயம்	Fear
சோம்பல்	Laziness
குறைகூறல்	Accusation
களவு	Stealing
உயர்வு மனப்பான்மை	Superiority Complex
தாழ்வு மனப்பான்மை	Inferiority Complex
தற்பெருமை	Self-glorification
தம்பம்	Pretentiousness
நியாயப்படுத்துதல்	Justification
பழிசுமத்துதல்	Blaming
பழிதீர்த்தல்	Revenge

நற்பண்புகளின் தேவை (Need of Values)

நற்பண்புகள் ஏன் தேவைப்படுகின்றன என்று முதலில் ஆராய்வோம்.

1. தனி மனிதனுடைய மகிழ்ச்சிக்காகவும்
2. சமுதாயம் சீராக இயங்குவதற்காகவும்
3. மோக்ஷத்திற்கு தகுதிபெறுவதற்காகவும்

நீதிநெறியைப் பின்பற்றுதலும் நற்பண்புகளுடன் இருத்தலும் அவசியமாகிறது.

1. இவ்வுலகில் தோன்றிய மனிதன் உலக இன்பங்களைத் துய்த்து மகிழ்ந்து வாழவேண்டும் என்றால் ஸ்தூல உடலின் ஆரோக்யம் எவ்விதம் தேவையோ அவ்விதமே மனதிலும் ஆரோக்யம் தேவை. மனம் பலஹீனப் பட்டு நோயுற்று இருந்தால் இவ்வுலகத்தில் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ முடியாது. அப்படிப்பட்ட மனிதனுக்கு இவ்வுலகத்தில் பிறந்ததே ஒரு சாபமாகத் தோன்றும். மனதில் பொறாமை, பயம், வெறுப்பு போன்ற உணர்வுகள் எப்பொழுதும் குடிகொண்டு இருந்தால், ஒருவன் எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் வாழ்ந்தாலும் நரகத்தில்தான் வாழ்கின்றான். துர்யோதனன் தன் முழு வாழ்வை மாளிகையில் கழித்தபோதிலும் அவன் மனதில் பொறாமை பயம் முதலியவை குடிகொண்டிருந்த காரணத்தினால் அவனால் மகிழ்வுடன் வாழ இயலவில்லை. தீயகுணங்களுடன் கூடிய மனம் நோயுற்ற மனம். நற்பண்புகளுடன் கூடிய மனம் ஆரோக்யமான மனம். நம்மால் பின்பற்றப்படும் நற்பண்புகள் முதலில் நமக்கு நன்மையைச் செய்துவிட்டுப் பிறகு மற்றவர்களுக்கு நன்மையைச் செய்கின்றன. உதாரணமாக மன்னித்தல், கருணை காட்டுதல், தானம் செய்தல் போன்றவை நமக்கு முதலில் நன்மையைக் கொடுத்து, பிறகுதான் மற்றவர்களுக்கு நன்மையைக் கொடுக்கின்றன.

நம்மிடம் உள்ள தீயகுணங்கள் நமக்கு முதலில் தீமையைச் செய்து பிறகுதான் மற்றவர்களுக்குத் தீமையைச் செய்கின்றன. உதாரணமாக கோபம், பொறாமை, வெறுப்பு போன்ற தீய உணர்வுகள் முதலில் நம்மை துயரப்படுத்திப் பிறகுதான் பிறரைத் துயரப்படுத்துகின்றன.

ஆகவே நற்பண்புகளுடன் கூடிய மனதை உடையவர்களாக இருந்தால்தான் இவ்வுலகில் நாம் மகிழ்வாக வாழ முடியும். உலகப் பொருள்களை அடைவதற்காக நற்பண்புகளையும் நன்னடத்தையையும் விட்டு விட்டு தீயகுணத்துடனும் தீயசெயலுடனும் வாழ்ந்தால் நாம் அடைந்த பொருள்களினால் எவ்வித இன்பத்தையும் அடைய முடியாது. தனிப்பட்ட மனிதனுடைய மகிழ்வான வாழ்க்கைக்கு நன்னடத்தையும் நற்பண்புகளும் மூல காரணமாகின்றன.

சுய மதிப்பீடு (Self Esteem)

நற்பண்புகளைப் பின்பற்றுவதனால் நம்மீதே நமக்கு மதிப்பு ஏற்படும். நம்மை நாம் மதிப்போம். நம்மிடமே நாம் பெருமையடைவோம். உலகம் நம்மை மதிக்காமல் இருப்பது நமக்குத் துயரத்திற்குக் காரணமாகத் தெரியலாம். ஆனால் நம்மை நாம் மதிக்காததே நம் துயரத்திற்கு உண்மையான காரணம். சுய மதிப்பீடு மிகவும் முக்கியமாகிறது. நற்பண்புகளைப் பின்பற்றினால்தான் நமக்கு நம்மீது மதிப்பு தோன்றும். இதைத்தான் ஆத்ம பலம் என்று கூறுவார்கள்.

2. சமுதாயம் என்பது மனிதர்களுடைய கூட்டம். சான்றோர்கள் சேர்ந்து இருக்கின்ற கூட்டம் ஒரு நல்ல சமுதாயம் ஆகின்றது. தனிப்பட்ட மனிதர்களுடைய நடத்தையும், குணமும் தீயதாகும்பொழுது சமுதாயத்தின் இயக்கமே சீர்குலைகின்றது. தனிப்பட்ட மனிதர்கள் தர்மத்தை விடும் பொழுது சமுதாயமே அழிய ஆரம்பிக்கின்றது. எவ்விதம் தனிப்பட்ட மனிதனுடைய வாழ்வு சீராக நடைபெற நன்னடத்தையும், நற்பண்பும் அடிப்படைத் தேவையாகிறதோ, அவ்விதமே இந்த உலகமும் சீராக இயங்க தர்மநெறி தேவைப்படுகிறது.

தனிமனிதனும், இவ்வுலகமும் சீராக இயங்க நீதிநெறியே முக்கிய காரணமாகின்றது.

3. நீதிநெறிப்படி வாழ்வதாலும் நற்குணங்களை அடைவதாலும் நமக்கு இவ்வுலகில் இன்பகரமான வாழ்வு அமைகின்றது. இவ்வுலகில் அதிக இன்பத்தை நல்ல மனதை உடையவர்களே அனுபவிக்கிறார்கள்.

தர்மம் இரண்டு பலன்களை தரவல்லது:

1. முக்கிய பலன் (Primary benefit)
2. அவாந்தர பலன் (Secondary benefit)

எள், கடலை போன்ற தானியங்களிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணெய் முக்கிய பலன். பிண்ணாக்கு அவாந்தர பலன்.

தர்மத்தைக் கடைபிடிப்பதன் மூலம் அமைதியையும் உறுதியையும் பெற்ற மனம் இவ்வுலகில் அதிக இன்பத்தை அனுபவிக்கிறது. தர்மம் கொடுக்கின்ற இன்பகரமான இந்த பலன் தர்மத்தின் அவாந்தர பலன். இது கழிவுப் பொருளைப் போன்ற பலன். நீதிநெறியைப் பின்பற்றி வாழ்ந்து நற்பண்புகளை அடைவதால் கிடைக்கும் முக்கியமான பலன் மோக்ஷத்திற்கு நாம் தகுதியை அடைதலே ஆகும். பேரானந்தம் என்று அழைக்கப்படும் மனிதனின் இறுதி இலக்கான வீடுபேற்றிற்கு தர்மம் நம்மைத் தயார் படுத்துகிறது. மோக்ஷத்திற்கு முதல் தகுதியான நிலையானது எது, நிலையற்றது எது, எனப் பிரித்துப்பார்க்கும் அறிவுத்திறன் தர்மத்தின் பலனாகக் கிடைக்கிறது. இவ்வித விவேகத்தைத் தொடர்ந்து நிலையற்ற பொருள்களிலும் சிற்றின்பங்களிலும் வைராக்யம் ஏற்படுகிறது. நிலையான பொருளில் ஆர்வம் ஏற்படுகிறது. பரம்பொருளைப் பற்றிய ஞானம் ஏற்பட என்ன தகுதிகள் தேவையோ அவற்றை தர்மம் நமக்குக் கொடுக்கிறது. இதுவே தர்மத்தின் முக்கியமான பலன்.

இவ்விதம் தர்மசாஸ்த்ரம் மூன்று முக்கிய பயன்களைத் தருகின்றது. அதாவது இவ்வுலக இன்பத்தைத் துய்க்கவும், சமுதாயம் சீராக இயங்கவும், மோக்ஷத்திற்குத் தகுதியைக் கொடுக்கவும் தர்மசாஸ்த்ரம் இன்றியமையாததாகிறது.

நற்பண்புகளை அடையும் வழி

நற்பண்புகளை அடைய அறிவு, ஆர்வம், முயற்சி என்ற மூன்று படிகள் தேவைப்படுகின்றன. இப்படிகளை,

जानाति	इच्छति	यतते
ஜானாதி	இச்சதி	யததே
அறிகிறான்	**ஆர்வப்படுகிறான்**	**செயல்படுகிறான்**

என்று சாஸ்திரத்தில் வகுத்துக் கூறப்படுகிறது. அதாவது,

1. நற்பண்புகளைக் குறித்த சில அடிப்படையான அறிவை முதலில் அடைய வேண்டும்.
2. நற்பண்புகளை அடைய வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மேலோங்க வேண்டும்.
3. நற்பண்புகளை அடைய உரிய முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

இம்மூன்று படிகள் மூலம் நாம் விரும்பும் நற்பண்புகளை அடைய முடியும். இவற்றை ஒவ்வொன்றாகப் பார்ப்போம்.

1. அறிவு - நற்பண்புகளை நாம் அடைவதற்கு அடிப்படைத் தேவை அறிவு. அவ்வறிவு எப்படிப்பட்டது என்று பார்ப்போம்.

நற்பண்புகள் எவை என்பதையும் அவற்றை எங்கிருந்து தெரிந்து கொள்ள முடியும் என்பதையும் நாம் அறிய வேண்டும். நீதிநெறியைப் புகட்டும் நூல்கள், சான்றோர்கள் வாழ்க்கை, எதை நாம் நமக்கு செய்ய விரும்புகிறோமோ அதையே நாம் மற்றவர்களுக்கு செய்ய வேண்டும் என்ற நியதி போன்றவற்றிலிருந்து அடைய வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை என்றும் நீக்கப்படவேண்டிய குணங்கள் எவை என்றும் அறிய வேண்டும். நற்பண்புகளை அறியும் இடத்தை (source of value) முதலில் நாம் அறிய வேண்டும்.

அடுத்து எந்தப் பண்பை அடைய விரும்புகிறோமோ அந்தப் பண்பின் தன்மையை (nature of value) முழுமையாக அறிய வேண்டும். ஒரு பண்பின் தன்மையை அறியாத காரணத்தினால்தான் அப்பண்பைப் பின்பற்ற இயலாது என்றும், அப்பண்பைப் பின்பற்றினால் வாழ்வில் முன்னேற்றத்தை அடைய

முடியாது என்றும் கருதுகிறோம். உதாரணமாக வாய்மை என்ற பண்பு என்ன என்று முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் உண்மையே பேசினால் உலகில் வாழ முடியாது என கருதுகிறோம். ஆகவே பண்புகளின் தன்மையை உணர்ந்தறிய வேண்டும்.

மேலும் நற்பண்புகளால் கிடைக்கும் பலன் என்ன, நற்பண்புகளை அடைய நாம் எப்படிப்பட்ட முயற்சியை மேற்கொள்ளவேண்டும் போன்ற அறிவும் தேவைப்படுகிறது.

2. **ஆர்வம்** - நற்பண்புகள் எவை என்ற அறிவு மட்டுமே நம்மை அப் பண்புகளை உடையவர்களாக ஆக்கிவிடாது. நாம் அடைய வேண்டிய நற்பண்புகளில் ஆர்வத்தைத் தூண்ட வேண்டும். நம் மனதில் உள்ள ஆழமான ஆர்வமே நம்மைச் செயல்படுத்தும். ஆகவே நாம் அடைய விரும்பும் நற்பண்புகளில் ஆர்வத்தை வளர்த்துக்கொள்ளவும் நற்பண்புகளைப் பற்றிய சில அறிவுரைகள் நமக்குத் தேவைப்படுகின்றன.

3. **செயல்** - எந்த பண்பை அடைய வேண்டுமானாலும் அதற்குரிய முயற்சியை நாம் எடுக்க வேண்டும். எப்படிப்பட்ட முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்ற அறிவும் முக்கியமாகிறது. அவ்வறிவை அடைந்து நாம் சரியான முயற்சியில் முழுமையாக ஈடுபட்டு நமக்குத் தேவைப்படும் நற்பண்புகளை அடைய வேண்டும்.

அறிவு + ஆர்வம் + செயல் = இலக்கை அடைதல்

இவ்விதம் அறிவு, ஆர்வம், முயற்சி என்ற இவை மூன்றும் சேரும்பொழுது நாம் விரும்பிய இலக்கை அடைய முடியும்.

கீழ்க்கண்ட அறிவுரைகள் நற்பண்புகளைப்பற்றிய அறிவை கொடுக்கவும் நற்பண்புகளில் ஆர்வத்தை வளர்க்கவும் நற்பண்புகளை அடைய சரியான முயற்சியை மேற்கொள்ளவும் நமக்குத் துணைபுரியும்.

1. **திறந்த மனம்** (Open mind) - சிலரிடம் நாம் மனம் திறந்து பேசுவதுபோல் நம்மிடம் நம் மனதைத் திறப்போம். கண்ணாடியில் நம் முகத்தை நாம் பார்ப்பது போல நம் மனதை முதலில் நாம் பார்ப்போம். அப்பொழுது நம் மனதிலுள்ள தீய குணங்கள் நமக்குத் தெரியும். நம்மை நாம் வெறுக்காமல், நம்மை நாம் இழிவாக எண்ணாமல் மனதிலுள்ள தீய குணத்தை முதலில் கண்டு கொண்டோம் என்று மட்டும் கருதுவோம். எந்தக் குணத்தை முதலில் நீக்க வேண்டும் என்றும் எந்தக் குணத்தை முதலில் அடைய வேண்டும் என்றும் முடிவு செய்வோம். அதன் பின் முழு முயற்சியை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

நம் மனம் புதிய அறிவுக்கும் மாற்றத்திற்கும் பல சமயங்களில் தயாராக இருப்பதில்லை. ஒன்றை முடிவு செய்துவிட்டால் அந்த முடிவில் மனம் பற்று வைத்துவிடுகிறது. பிறகு அம்முடிவை தேவைப்படும்பொழுது மாற்றிக்கொள்ள மனம் தயாராக இருப்பதில்லை. ஆகவே மனதை உண்மைக்காக திறக்கவேண்டும். நம் மனதையே பார்க்க நாம் அச்சப்படுகிறோம். மருத்துவர் உடலில் ஏதாவது நோய் இருப்பதாகக் கூறிவிடுவார் என்ற பயத்தால் பலர் உடல் பரிசோதனை செய்ய முற்படுவதில்லை. அதுபோல பலர் தங்களது மனதைப் பார்க்க அச்சப்படுகிறார்கள். நம் மனதை நாமே திறந்துபார்க்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நமக்கு எவ்விதமான மனமாற்றம் தேவை என்று உணர முடியும். நம் மனதை நாமே அறியும்பொழுது நம் தேவை நமக்குத் தெளிவாகும்.

மனிதன் தனக்கு உண்மையான தேவை என்ன
என்ற அறிவற்றவனாக இருக்கிறான்.

Man is ignorant of his own real need.

நம்மிடம் நாம் மனம் திறந்து பார்த்தல் என்பது நம் தேவையை நாமே கண்டுகொள்வதாகும். அதன்மூலம் எவ்விதமான நற்பண்புகள் நமக்குத் தேவை என்பதைத் தெளிவாக அறியலாம். அப்படி அறிவது முதல்நிலை ஆகிறது.

2. கேட்டல் (Listening) - பலர் பேச விரும்புகின்றனர். கேட்பவர்கள் மிகவும் குறைவு.

கேட்டுப்பழகுதல் ஒரு சிறந்த கலை.

Listening is a great art.

கேட்கும் மனநிலையை அடைதல் அறிவை அடைய மிக்கதோர் உபாயம். மற்றவர்கள் நம் குறைகளையோ பலஹீனங்களையோ தவறுகளையோ சுட்டிக்காட்டும்பொழுது நாம் அதைக் கேட்கவே மறுக்கிறோம். நாம் கேட்க விரும்பவில்லை என்பதை அறிபவர்கள் நல்ல அறிவுரைகளைக் கூற விரும்புவதில்லை. கேட்டுப்பழகுதல் மிக முக்கிய பண்பாகிறது. நம் குறைகளை நாம் அறியவும் மற்ற நற்பண்புகளைப் பற்றிய அறிவை நாம் அடையவும் கேட்கும் மனநிலை மூலகாரணமாகிறது.

எப்படிப்பட்ட மனநிலையுடன் கேட்கவேண்டும் என்பது அடுத்து கவனிக்க வேண்டிய கருத்து. குறிப்பாக நம் பலஹீனங்களைப் பிறர் கூறும்பொழுது இம்மூன்று மனநிலையுடன் கேட்க வேண்டும்.

1. ஏற்றுக்கொள்ளுதல் Acceptance
2. நியாயப்படுத்தாமை Non-justification
3. குறைகூறாமை Non-accusation

இம்மூன்று பண்புகளுடனும் பணிவுடனும் கேட்டுப்பழகிய மனமே அறிவை அடையும்.

3. பண்பில் மதிப்பீடு வைத்தல் (Value of value) **-** எந்த ஒரு பண்பையும் நாம் பின்பற்ற இயலாததற்கு மிக முக்கியமான காரணம் அந்தப் பண்பினுடைய மதிப்பை உணராததுதான். மேன்மையான இலக்குகள், பொருள்கள், சிந்தனைகள், பண்புகள் போன்றவைகளின் மதிப்பை நாம் குறைவாகவே கணக்கிடுகிறோம்.

மேன்மையான ஒன்றைக் குறைத்து கணக்கிடுவதும், கீழ்மையான ஒன்றை அதிகமாகக் கணக்கிடுவதும் நம்முடைய புத்தியில் இருக்கின்ற ஒருவிதமான குறையாகும்.

> **பலசமயம் புத்தியானது அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ மதிப்பிடுகிறது.**
>
> Many a time the Intellect undervalues or overvalues a fact.

நற்பண்புகளின் மதிப்பானது குறைவாகக் கணக்கிடப்படும்பொழுது அப்பண்பைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற ஆர்வமும், அப்பண்பை பின்பற்றுவதற்கான செயலின் வேகமும் குறைகின்றது. இவ்விதம் குறைவான மதிப்பீடு ஆர்வத்தையும் செயல் திறனையும் செயலாற்றும் வேகத்தையும் குறைக்கின்றது.

உதாரணமாக வாய்மை என்ற பண்பை நாம் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு வாய்மையைப் பின்பற்ற முழு உற்சாகத்துடனும், முழு ஆற்றலுடனும் செயல்பட வேண்டுமானால் வாய்மை என்ற பண்பிற்கு நாம் அதிக மதிப்பீடு (value) கொடுத்திருக்க வேண்டும். மதிப்பீடானது இரண்டு இடங்களிலிருந்து உருவாகின்றது.

1. அறிவிலிருந்து உருவாகும் மதிப்பீடு (Intellectual value)
2. உணர்விலிருந்து உருவாகும் மதிப்பீடு (Emotional value)

இவ்விரண்டு நிலையில் இருந்தும் எந்த ஒரு பண்பிற்கு முழு மதிப்பீடு கொடுக்கப்படுகின்றதோ அந்தப் பண்பை அடையத்தான் நம்மால் முழுமையாக முயற்சிக்க முடியும்.

நற்பண்பு எது என அறிவது சுலபம்
நற்பண்பில் மதிப்பை உருவாக்குவது கடினம்.

It is easy to know a value
But tough to value the value.

வாய்மை ஒரு பண்பு என்று போதிப்பதற்காக ஹரிச்சந்திரன் போன்றவர்களின் கதையை நமக்குப் புராணங்கள் புகட்டவில்லை. வாய்மை என்ற பண்பின் மேன்மையை அதாவது மேலான மதிப்பீட்டை புகட்டவே இவை கூறப்பட்டுள்ளன. நாம் படிக்கின்ற கதைகள், நம்முடைய அனுபவங்கள், மற்றவர்களின் வாழ்க்கையிலிருந்து கிடைக்கும் பாடங்கள் அனைத்தும் பண்புகளின் மேன்மையை உணர்த்துவதாக அமையும் பொழுதுதான் நம்முடைய வயதிற்கு ஏற்ப அறிவிலும் உணர்விலும் முதிர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

எந்தப் பண்புகளை நாம் அடையவேண்டும் என்று விரும்புகின்றோமோ அந்தப் பண்பினுடைய மதிப்பீடு மிகவும் முக்கியமாகின்றது. நாம் அடைய விரும்பும் பண்பில் நமக்கே மதிப்பு இல்லை என்றால் அப்பண்பை எப்படி நம்மால் அடைய முடியும்! ஆகவே பண்பில் உள்ள மதிப்பு (value of a value) முழுமையாக்கப் படவேண்டும்.

4. **அர்த்த தர்சனம்** (Visualisation of Benefit) **-** அர்த்தம் என்ற சொல்லுக்கு அடையக்கூடிய பயன் என்று பொருள். தர்சனம் என்றால் பயனை மீண்டும் மீண்டும் மனதில் பார்த்தல் என்று பொருள். நாம் அடைய விரும்பும் பண்பினால் என்ன பயன் கிடைக்கின்றது என்று நாம் உணரும் பொழுதுதான் அப்பண்பின் மீது நமக்கு மதிப்பீடு ஏற்படும். ஒன்றில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய ஆதாயத்தின் அடிப்படையில்தான் அதனிடத்து ஆர்வம் ஏற்படும். நற்பண்பில் உண்டாகும் மதிப்பீடும் அப்பண்பைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் அப்பண்பை அடையச் செயல்படும் ஆற்றலைக் கொடுக்கும்.

நற்பண்பு ஒன்றை நாம் அடைந்தால்தான் அப்பண்பினால் கிடைக்கின்ற பயனை அனுபவிக்க முடியும். பயனை அனுபவிக்கும் பொழுதுதான் அப்பண்பின் மீது மதிப்பீடு, ஆர்வம் போன்றவை தோன்றுகிறது. இந்நிலையில் பயனை அனுபவிக்காத போதிலும் மனதில் பண்புகளினால் கிடைக்கக்கூடிய பயனை மீண்டும் மீண்டும் எண்ணிப் பார்க்கும்பொழுது பண்புகள் மீது நமக்கு மதிப்பீடு உருவாகின்றது.

ஆகவே எந்தப் பண்பை நாம் அடையவேண்டும் என்று முடிவு செய்துள்ளோமோ அந்தப் பண்பினால் கிடைக்கக்கூடிய பயனை வரிசைப்படுத்திப் புரிந்துகொண்டு, அப்பயன்களை உடையவராக நாம்

இருந்தால், நம்முடைய வாழ்க்கை எப்படி மலர்ந்தும் மகிழ்ந்தும் இருக்கும் என்று நாம் மீண்டும் மீண்டும் நம் மனக்கண்முன் நிறுத்திப் பார்க்க வேண்டும். இப்பயிற்சி ஒருவிதமான தியானமாகின்றது. பண்பின் பயனை மனக்கண்முன் நிறுத்திப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்ற செயலை நாம் தியானமாகவும் மேற்கொள்ளலாம்.

ஒரு பொருளை நாம் வாங்கவேண்டும் என்பதற்காக விளம்பரதாரர்கள் அப்பொருளினால் கிடைக்கக்கூடிய பயனை மட்டுமே மிகைப்படுத்தி விளம்பரப்படுத்துவார்கள். இதே அடிப்படையில்தான் புராணங்கள் போன்ற நூல்களில் நாம் செய்யும் தவத்தின் பயன் சற்று மிகைப்படுத்தியே கூறப்பட்டிருக்கும். உதாரணமாக கங்கை நதியில் மூழ்கி எழுதல், சிவராத்திரி அன்று உறங்காமல் விரதம் இருத்தல், சில ஸ்தோத்திரங்களைப் பாராயணம் செய்தல் போன்றவற்றை மேற்கொள்வதினால் பல ஜன்மங்களில் செய்த பாபம் நீங்கும் என்றெல்லாம் பயனை மிகைப்படுத்திக் கூறுவது அப்பண்பின் மேன்மையைப் புகட்டுவதற்காகத்தான். இவ்விதம் நாம் அடைய விரும்பும் நற்பண்பின் பயனை மீண்டும் மீண்டும் தியானித்தல் அப்பண்பை அடைவதற்கான வழியாகிறது.

5. **அனர்த்த தர்சனம்** (Visualisation of Loss) **-** அனர்த்தம் என்ற சொல்லுக்கு இழப்பு, நஷ்டம், துயரம் போன்ற பொருள்கள் உள்ளன. நாம் அடைய விரும்பும் நற்பண்பு நம்மிடம் இல்லாததால் ஏற்படும் இழப்பை உணர்வது, அந்த நற்பண்பை அடைய தூண்டுதலாக அமையும். நற்பண்பினால் கிடைக்கும் பயனை உணர்வது எவ்வளவு முக்கியமோ அதே அளவு அப்பண்பு நம்மிடம் இல்லாமையினால் ஏற்படுகின்ற இழப்பை உணர்வதும் முக்கியமாகின்றது.

> **ஒருவனுடைய உள்ளத்தில் உள்ள முதிர்ச்சியானது எது சரி, எது தவறு என்பதை அறிவதனால் முடிவு செய்யப்படுவதில்லை. தவறானதைப் பின்பற்றும் பொழுது என்ன இழப்பு நேரிடுகின்றது என்பதை உணர்வதின் அடிப்படையில் முடிவு செய்யப்படுகிறது.**
>
> Inner maturity of a human is not in knowing what is right or wrong but in knowing what one loses when one does the wrong thing.

உதாரணமாக வாய்மை என்ற பண்பை நாம் பின்பற்றவில்லை என்றால் என்ன இழப்பு நேரிடுகிறது என்பதையும், அந்த இழப்பினுடைய விளைவின் விபரீதத்தையும் உணராத காரணத்தினால்தான் வாய்மையைப் பின்பற்றாமல் விட்டு விடுகின்றோம். வாய்மையைப் பின்பற்றாமல் விடுவதினால் அந்த நேரத்தில் அந்த சூழ்நிலையில் மனம் ஒரு லாபத்தைக் காண்கின்றது. அந்த லாபத்தை அடைய வாய்மை அங்கு பின்பற்றப் படுவதில்லை.

வாய்மையைப் பின்பற்றாததினால் அங்கு என்ன இழப்பு ஏற்படும் என்பதை மனம் கவனிக்கத் தவறுகின்றது. லாபத்தில் கவனம் செல்வதினால் நஷ்டத்தை மனம் உணர்வதில்லை. புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்றவற்றில் வரும் அற்ப லாபத்தில் மனம் மயங்கும் பொழுது அவைகளால் வரும் நஷ்டத்தை உணரும் சக்தியை இழந்து விடுகிறது. எப்பொழுதுமே அனைத்துச் செயல்களிலும் லாப நஷ்டத்தை கணக்கிட்டு சரியான லாபத்தையே தேர்ந்தெடுக்க விரும்பும் மனம் இந்த இடத்தில் தோல்வியை அடைகின்றது.

பொய்மையினால் கிடைக்கக்கூடிய லாபத்தின் அளவையும், பொய்மையினால் ஏற்படக்கூடிய நஷ்டத்தின் அளவையும் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் நஷ்டத்தின் அளவே, லாபத்தின் அளவைக் காட்டிலும் பல மடங்கு அதிகமாக உள்ளது என்பதை நுட்பமான மனதின் மூலம்தான் உணரமுடியும்.

இதுபோலவே சுவைக்காக உட்கொள்ளும் உணவுப்பொருள் மூலம் கிடைக்கும் இன்பத்தையும், அதனால் ஏற்படும் ஆரோக்ய இழப்பையும் கணக்கிட்டு, எப்பொழுது மனம் இன்பத்தை காட்டிலும் இழப்பை அதிகமாக உணர்கின்றதோ அப்பொழுதுதான் ஆரோக்யம் என்ற ஒழுக்கத்தைப் பின்பற்றும்.

தீய எண்ணங்களையும் தீய செயல்களையும் மேற்கொண்டால் அதன் விளைவாக பெரும் பாபத்தை அடைந்து மீளாத துயரத்தில் வீழ்வோம் என்றெல்லாம் இதிஹாஸம், புராணம் போன்ற நூல்களில் துயரத்தின் விளைவை சற்று மிகைப்படுத்தி கூறுவதன் நோக்கம் நற்பண்புகளை விடுவதினால் வரும் நஷ்டத்தை உணர்த்துவதற்காகத்தான்.

இவ்விதம் நாம் அடைய விரும்பும் நற்பண்பை விட்டு விடுவதனால் ஏற்படும் நஷ்டத்தை ஆழ்ந்து உணரும்பொழுது அப்பண்பை அடைய அவ்வுணர்வே தூண்டுகோலாகச் செயல்படும்.

6. சங்கல்பம் (Vow) - ஆன்மீக நூல்களை நாம் படிக்கும்பொழுதும் ஆன்மீக சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களைக் கேட்கும்பொழுதும் நம்மால் அடையப்பட வேண்டிய பண்புகளின் பட்டியலும் ஏராளமாக நம் மனதில் பதியும். அனைத்துப் பண்புகளையும் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற ஆவலும் தோன்றும். அனைத்துப் பண்புகளையும் ஒரே சமயத்தில் சேர்ந்தே பயிற்சி செய்து பின்பற்றி விட முடியாது. ஒவ்வொரு பண்பை அடையவும் ஒவ்வொரு விதமான சாதனை தேவைப்படுகின்றது. எந்தப் பண்பை உடனடியாக நாம் அடையவேண்டும் என்று ஆராய்ந்து அறிந்து அந்தப் பண்பை அடைவதற்கு, நாம் முதலிடம் கொடுக்க வேண்டும். அவ்விதம் முதலிடம் கொடுத்த பண்பை அடைய வேண்டும் என்று நம் மனதிற்குள்

உறுதிமொழி (vow) எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உறுதிமொழி என்பது நமக்கு நாமே இடும் கட்டளை. நம்முடைய மனம் ஆணையினால் கட்டாயப்படுத்தப்படும் பொழுதுதான் சோம்பல், ஒத்தி வைத்தல் போன்ற பலஹீனங்களில் இருந்து விடுபட்டு செயல்படும்.

மனதிற்கு அதிக இடம் கொடுத்தால் உறுதியுடன் தொடர்ந்து செயல்படாது. நாம் அடைய விரும்பும் பண்பை ஒரு விரதமாக (as a vow) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மனதில் பண்பைப் பின்பற்றும் விஷயத்தில் ஒரு முக்கியத்துவம் ஏற்படும். உதாரணமாக சிலர் இறைவனுடைய நாமத்தை ஜபிக்க வேண்டும் என்று மேம்போக்காக முடிவு செய்து ஜபத்தை மேற்கொண்டால், குறுகிய காலத்திலேயே ஜபம் செய்தல் விட்டுவிடப்படுகிறது. அவரே ஜபத்தை ஒரு விரதமாக எடுத்துக்கொண்டு, குறுகிய காலத்திற்குள், குறிப்பிட்ட நேரத்தில், குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கைகளை செய்து முடிப்பேன் என்று அவருக்குள் சபதத்தைப்போல உறுதி எடுத்துக் கொண்டால் அவரால் வெற்றிகரமாக ஜபத்தைச் செய்து முடிக்க முடியும்.

ஒரு பண்பை உடனடி இலக்காக வைத்து குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் அடைந்தாக வேண்டும் என்று மனதிற்குள் எடுத்துக்கொள்ளும் உறுதிமொழி சங்கல்பம் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. நாம் எடுத்துக்கொண்ட சங்கல்பம் நம்மை நற்பண்பை அடையும் சாதனையுடன் பிணைக்கின்றது. நமக்கு நாமே சங்கல்பத்தின் மூலம் ஒரு கட்டுப்பாட்டை உருவாக்கவில்லை என்றால் எளிதில் சாதனையில் இருந்து விலகிவிடுவோம்.

நம்முடைய வாழ்வில் நம்மை அறியாமல் நாம் சில சங்கல்பங்களை மேற்கொண்டு அவற்றின் அடிப்படையில் செயல்படுகிறோம். நாம் எடுத்துக் கொண்ட சங்கல்பம் தீயதாக இருந்தால் யார் தடுப்பினும் அதை பொருட்படுத்தாமல் சங்கல்பத்தின் வழி சென்று அழிவைத் தேடிக் கொள்கின்றோம். நாம் எடுத்துக்கொண்ட சங்கல்பம் நல்லதாக இருந்தால் அதை அடைய எத்தடை ஏற்பட்டாலும் அதை தகர்த்தெறிந்து செயல்படவும் நம்மால் இயலும்.

ஒருவருக்கு தன்னை ஏமாற்றிய ஒருவரிடத்தில் அவரை அறியாமல் பழிதீர்க்க வேண்டும் என்ற சங்கல்பம் தோன்றி விட்டது. அதன்பின் அவருடைய சிந்தனையும், செயலும் அந்த சங்கல்பத்தின் அடிப்படையிலேயே அமைந்து, தன்னை ஏமாற்றியவரை பழிதீர்த்துக் கொண்டார். ஆனால் தன் சங்கல்பம் நிறைவேறுவதற்காக சட்டத்திற்கு எதிராக செயல்பட்டதனால் அவர் தண்டனையையும் அடைந்தார்.

சங்கல்பத்தினுடைய வலிமையை இச்சம்பவம் நமக்குக் காட்டிக் கொடுக்கிறது. வலிமையுடைய சங்கல்ப சக்தியை நல்ல வழியில் செலுத்தும் பொழுது, நாம் நல்ல பலனை உறுதியாக அடைவோம்.

நம்மை அறியாமல் மனதில் சங்கல்பங்கள் தோன்றி அதன் அடிப்படையில் நாம் செயல்பட்டு வருகின்றோம். நாம் அடைய வேண்டிய, நம் முன் நிற்கும் நற்பண்பை நாம் சங்கல்பமாக எடுத்துக் கொண்டு செயல்படும் பொழுதுதான் அந்த நற்பண்பை நாம் அடைய முடியும்.

7. **சத்சங்கம்** (Good association) - நாம் அனைவரும் அறிந்த ஓர் உவமையை சிந்திப்போம். சிறு விறகு ஒன்றை தந்தை மகனிடம் கொடுத்து உடைக்கச் சொன்னார். சிறுவன் எளிதில் உடைத்துவிட்டான். தந்தை அவனிடம் அதே பருமன் உள்ள சில விறகுகளை மொத்தமாகச் சேர்த்துக் கொடுத்து அதை உடைக்கச் சொன்னார். இச்சிறுவனால் அந்த சேர்க்கப்பட்ட சிறு விறகுக் கட்டைகளை உடைக்க முடியவில்லை. இப்பரிசோதனைக்குப் பிறகு தந்தை மகனிடம் ஒற்றுமையின் மேன்மையைப் புகட்டினார்.

இவ்வுவமை மிக எளிமையாக நமக்குத் தோன்றினாலும் இதில் மிக நுட்பமான கருத்து ஒன்று மறைந்துள்ளது. ஒவ்வொரு விறகையும் உடைக்க வல்லமை பொருந்தியவனுக்கு அனைத்து விறகுகளும் சேர்ந்து இருக்கும் பொழுது விறகுக் கூட்டத்தில் இருக்கின்ற ஒரு விறகையும் அவனால் உடைக்க இயலவில்லை. விறகுகள் சேர்ந்திருக்கும் பொழுது எந்த ஒரு விறகும் பக்கத்தில் உள்ள மற்றொரு விறகிற்கு தன் சக்தியைக் கொடுக்கவில்லை. விறகுகள் சேர்ந்து மொத்தமாக இருக்கும்பொழுது எந்த ஒரு விறகையும் உடைக்க இயலாத அளவு வலிமையானது அந்த கூட்டமாகச் சேர்ந்து இருந்த விறகுக் கட்டுக்கு எங்கிருந்து வந்தது! சிந்தித்து பார்த்தால் தனித்தனி விறகுகளுக்கு உள்ள சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு புதிய சக்தி சேர்ந்திருந்த விறகுக்கூட்டத்திற்கு இருப்பதைக் காண்கின்றோம். இந்த புதிய சக்தி எங்கிருந்து வந்தது என்று நம்மால் தர்க்கரீதியாக விளக்க முடியாது. ஆனால் சேர்க்கையிலிருந்து புதிய சக்தி ஒன்று பிறப்பதை உணரவும் முடிகிறது.

நற்பண்பு ஒன்றை அடைவதற்கான சாதனையை மேற்கொண்டுள்ள ஒரு சாதகன் சில சமயங்களில் தனித்து சாதனையை மேற்கொள்ளும்போது சாதனையைத் தொடர்வது கடினமாக இருக்கின்றது அல்லது இயலாமல் போகின்றது. தனித்து சாதனையை மேற்கொள்ள வல்லமை இல்லாத பொழுது, அதே சாதனையில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கின்ற மற்ற சாதகர்களுடன் சேர்ந்தால் இந்த சாதகனுக்கு சாதனையைத் தொடர புதிய வல்லமை கிடைக்கிறது. ஒரே இலக்கை உடையவர்கள் இணைந்து

சாதனைகளை மேற்கொள்ளும்பொழுது, தனித்து இயங்குவதில் இருக்கின்ற வல்லமையைக் காட்டிலும் அதிக வல்லமையுடன் அவர்களால் இயங்க முடிகின்றது.

சத்சங்கம் என்ற சொல்லில் சத் என்றால் நல்ல என்றும், சங்கம் என்றால் இணக்கம் என்றும் பொருள். அதாவது நல்லோர்களுடன் இணக்கம் வைத்தல் என்பது பொருள்.

நல்லோர்கள் என்று இங்கு நாம் அழைப்பது இரண்டு விதமான நபர்கள். 1. நம்மைவிட பண்புகளில் மேலோங்கி இருப்பவர்கள். இவர்கள் நமக்கு வழி காட்டும் குருவாக இருப்பவர்கள். 2. நம்முடன் சேர்ந்து சாதனையில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கின்ற ஒரே லக்ஷ்யத்தை உடைய சாதகர்கள்.

குருவிடமும், மற்ற சாதகர்களிடமும் நாம் வைக்கும் இணக்கத்தை சத்சங்கம் என்று அழைக்கின்றோம்.

சத்சங்கத்தின் மூலம் ஒரு சாதகனுக்கு புதிய பலம் கிடைக்கின்றது. அதுமட்டும் இன்றி சாதகன் தன்னுடைய இலக்கை மறந்து விடாமலும், தன்னுடைய இலக்கிலிருந்து திசை திரும்பாமலும் சத்சங்கம் பாதுகாக்கின்றது. சத்சங்கத்தின் துணையை நாடாதவர்கள் குறுகிய காலத்திற்குள் அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்த மேலான இலக்கை மறந்து விடுவதையும், நன்னெறியிலிருந்து விலகி விடுவதையும் சமுதாயத்தில் காணமுடிகின்றது.

உன் நண்பனைப் பற்றிச் சொல்
உன்னைப்பற்றி நான் சொல்கிறேன்.

Tell me about your friend
I will tell about you.

என்ற முதுமொழி நாம் யாரிடம் இணக்கம் வைத்துள்ளோமோ அவர்களின் குணம் நம்மிடம் ஊடுருவி விடுகின்றது என்பதை விளக்குகிறது. மேலோர்களிடம் வைக்கின்ற இணக்கம் பண்படாத நம்மைப் பண்படுத்திவிடும்.

சத்சங்கம் என்பது குருவிடமும் உடன் இருக்கும் மாணவர்களிடமும் வைக்கும் இணக்கத்தை மட்டும் குறிக்கவில்லை. நாம் எப்படிப்பட்ட நூல்களைப் படிக்கின்றோம், எந்த நூல்களை மீண்டும் மீண்டும் படிக்கின்றோம், யாரை நாம் உதாரண புருஷராக எடுத்துக் கொள்கின்றோம், யாருடைய இருப்பில் மகிழ்ச்சியை அடைகின்றோம், இவை அனைத்தும் சத்சங்கமாகின்றன.

தனிமையில் செய்யவேண்டிய சாதனைகளான தியானம், விரதம் போன்றவைகளை ஆரம்பகாலத்தில் சத்சங்கத்துடன் மேற்கொண்டு,

போதிய பலம் கிடைத்த பிறகு தனித்து மேற்கொள்ள வேண்டும். சாஸ்திர விசாரம் போன்ற சாதனைகளை என்றும் குருவினுடைய துணைகொண்டுதான் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நல்லோர் இணக்கத்தில் நாம் மேம்படுவது போல் தீயோர் இணக்கத்தில் கீழ்மைப்படுகிறோம். நல்லோர் இணக்கம் எவ்வளவு முக்கியமோ அதே அளவு தீயோர் இணக்கத்தைத் தவிர்ப்பதும் முக்கியமாகின்றது. நல்லோரிடமும் தீயோரிடமும் சமமாக நம்மால் இணக்கம் வைக்க இயலாது. ஒருவரிடம் வைக்கும் இணக்கம் மற்றொருவருடைய இணக்கத்திலிருந்து நம்மைப் பிரித்துவிடும்.

ஆகவே சாதகர்கள் சில சாதனைகளைத் தனித்து பின்பற்ற முடியாத சமயத்தில், சத்சங்கத்தின் துணையை நாடி வல்லமையைப் பெற்று சாதனையில் வெற்றி அடைய வேண்டும்.

8. ப்ராயச்சித்தம் (Self-punishment) - நம்முடைய மனம் பல சமயங்களில் பயத்தின் காரணமாகத்தான் நல்லொழுக்கத்தைப் பின்பற்றுகின்றது. இங்கு நாம் பயம் என்ற உணர்வை நல்ல வழியில் பயன்படுத்த முயல்கின்றோம். நற்பண்பு ஒன்றை அடைதல் என்பதோ, தீயகுணத்தை விடுதல் என்பதோ சற்று கடினமான செயல். சாதனையில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் பொழுது பல சமயங்களில் கவனக் குறைவு, சோம்பல் இதுபோன்ற காரணங்களினால் நாம் செய்த தவறை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து செய்வோம். சாதனையில் வீழ்ச்சியானது மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுகின்றது. இவ்விதம் நடைபெறாமல் இருக்க நமக்கு நாமே தண்டனை கொடுத்தல் என்பது ஓர் உபாயமாகின்றது. எப்பொழுதெல்லாம் செய்த தவறையே மீண்டும் மீண்டும் செய்கின்றோமோ அப்பொழுதெல்லாம் நாம் பரிகாரத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். பரிஹாரம் அல்லது ப்ராயச்சித்தம் என்பது நம் தவறை நாமே உணர்ந்து நமக்கு நாமே கொடுத்துக்கொள்ளும் தண்டனை ஆகும்.

உதாரணமாக, சொல்லால் மற்றவர்களைத் துன்புறுத்த மாட்டேன் என்ற ஒரு பண்பைப் பின்பற்ற முடிவு செய்து அதற்கான முயற்சியில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும்பொழுது எப்பொழுதெல்லாம் நாம் சொல்லால் மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தி விடுகிறோமோ அப்பொழுது செய்த தவறுக்கு ப்ராயச்சித்தமாக ஏதாவது விதத்தில் நமக்கு நாம் தண்டனை கொடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தர்ம சாஸ்த்ரத்தில் ப்ராயச்சித்த கர்மங்கள் விஸ்தாரமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. நாம் மற்றவர்களுக்குச் செய்யும் ஹிம்சைக்கு ஏற்ப ப்ராயச்சித்தத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். விரதம், இறைவனுடைய நாமஜபம், தானம், சேவை போன்ற பல சாதனைகள் ப்ராயச்சித்த கர்மங்களாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

நாம் செய்த தவறுக்கு நாமே தண்டனை கொடுத்துக் கொள்ளும்பொழுது பாபத்திலிருந்து விடுதலை கிடைக்கின்றது. மீண்டும் தவறை நாம் செய்யாமல் இருக்க எச்சரிக்கையாகவும் அமைகின்றது. மன்னித்தல் என்ற பண்பை நாம் நம்மிடம் மட்டுமே செயல்படுத்துவதை விடுத்து மற்றவர்களிடம் இப்பண்பைச் செயல்படுத்தி நம்முடைய தவறுக்கு நமக்கு நாமே தண்டனை கொடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் நம்மை மேம்படுத்திக்கொள்ள முயல வேண்டும்.

நம்மை நாம் தண்டித்தல் என்பது நம்மை நாம் அழித்தல் அல்ல. நம்மை நாம் பலஹீனப்படுத்துவதும் அல்ல. நமக்கு நாம் கொடுக்கும் தண்டனை நம்முடைய உடல் பலத்தையும், மனோபலத்தையும் அதிகரிக்க வேண்டுமே தவிர குறைத்துவிடக் கூடாது. ஆகவேதான் தர்ம சாஸ்த்ரங்களில் ப்ராயச்சித்த கர்மமாக ஜபம், தானம் போன்றவைகள் அதிகமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

நம்முடைய தவறை நாம் கண்டு கொள்ளாமல் விட்டுவிடுவதும், செய்த தவறை மீண்டும் மீண்டும் பொருட்படுத்தாமல் இருப்பதும் நம் முன்னேற்றத்திற்கு பெரும் தடையாக அமைகின்றது. ஆகவே ப்ராயச்சித்த கர்மத்தின் மூலம், அதாவது நம்மை நாம் சீராக தண்டிப்பதன் மூலம் நம்மால் சாதனைகளை மேற்கொண்டு வெற்றி காணமுடியும்.

9. பாரிதோஷிகம் (Self-reward) - பாரிதோஷிகம் என்ற சொல்லுக்குப் பரிசு என்றும், திருப்திப்படுத்துதல் அதாவது மகிழ்வூட்டுதல் என்றும் பொருள். சாதகனுக்கு அவ்வப்பொழுது உற்சாகம் தேவைப்படுகிறது. தேவைப்படும்பொழுது எவ்விதம் நம்மை நாமே தண்டிக்க வேண்டுமோ அவ்விதம் தேவைப்படும்பொழுது நம்மை நாமே உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ளவும் வேண்டும். நமக்கு நாமே பரிசளித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நம் மனதைப் பண்படுத்துதல் என்பது நமக்கு மட்டும் தெரிகின்ற, நாமாக மேற்கொண்ட ஆன்மீகப் பயணம். இதில் நம்மைத் தண்டிக்க நம்மைத் தவிர வேறு யாரும் இல்லை, நம்மை மகிழ்வித்து பரிசளித்து உற்சாகப்படுத்தவும் நம்மைத் தவிர வேறு யாரும் இல்லை.

நமது ஆன்மீக முன்னேற்றம் என்பது நம் மனது அடையும் ஒரு விதமான பக்குவ நிலை (inner maturity). நாம் அடையும் மனப் பக்குவத்தை மற்றவர்களால் எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடியாது. பல வருடங்கள் செய்த தவத்தின் பலனாக பொறாமை போன்ற தீய உணர்வை ஓரளவு தாண்டி இருப்போம். இது நாம் செய்து முடித்த பெரும் சாதனையாக (achievement) நமக்குத் தெரியும். மற்றவர்களுக்கு நாம் அடைந்த பயனின் மேன்மை சிறிதளவும் விளங்காது. இந்நிலையில் உலகத்திடமிருந்து நமக்கு எவ்விதமான பரிசோ, பாராட்டுக்களோ, பட்டமோ கிடைக்காது. அப்பொழுது

நம்மை உற்சாகப்படுத்த நம்மைத் தவிர நமக்கு யாரும் இல்லை. இங்கு நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய கருத்து யாதெனில் நம்முடைய மனவளர்ச்சியும், நாம் சாதித்ததும் மற்றவர்களால் அறியப்பட முடியாது என்பதே. இதை நாம் உணர்ந்து, மற்றவர்கள் நம்மை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பை விடவேண்டும்.

நம்முடைய மனவளர்ச்சி ஸ்வப்ரத்யக்ஷம் அதாவது நமக்கு மட்டும் தெரிகின்ற உண்மை. நம்முடைய ஆன்மீக முன்னேற்றத்தைக் கண்டு குருவிடமிருந்தும் சக சாதகர்களிடமிருந்தும்தான் உற்சாகமும் பாராட்டும் கிடைக்கும். உலகத்திடமிருந்து எவ்வித அங்கீகாரமும் (recognition) நமக்குக் கிடைக்காது. மேலும் உலகமானது நாம் மேற்கொள்ளும் தவங்கள் நம் முயற்சிகள் அனைத்தையும் பயனற்றதாகக் கூறி எள்ளி நகையாடும். இந்நிலையில் நம்மையே நாம் அங்கீகரித்தும், உற்சாகப்படுத்தியும் நாம் அடைந்த வெற்றிக்கு நமக்கு நாமே பரிசளித்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நாம் அதிக உற்சாகத்துடன் மற்ற சாதனைகளைத் தொடர இயலும்.

ஒரு நற்பண்பை அடையவோ அல்லது தீயகுணத்தை விடவோ பல காலம் சாதனையில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் பொழுது நம் மனதில் நான் எந்த முன்னேற்றத்தையும் அடையவில்லை என்ற உணர்வு ஏற்படும். ஆனால் உண்மையில் ஓரளவு முன்னேற்றம் அடைந்திருப்போம். முழுமையாக தீய குணத்தை விட்டிருக்க மாட்டோம், நற்பண்பையும் அடைந்திருக்க மாட்டோம், இருப்பினும் நம்மால் ஓரளவு முன்னேற்றம் அடையப்பட்டிருக்கும். இந்நிலையில் நம்முடைய மனம் அடைய வேண்டியதை மட்டுமே பார்த்து அடைந்த பகுதியைக் கவனிக்காது. இதுவரை நான் எந்த முன்னேற்றத்தையும் அடையவில்லை என்ற சோர்வை மனம் அடையும். இந்நிலையில் நாம் அடைய வேண்டியது ஒரு பக்கம் இருப்பினும் நாம் அடைந்ததைச் சற்று திரும்பிப் பார்த்து அதன் மூலம் நம்மை நாம் உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக கோபத்தை விடவேண்டும் என்று பல வருடம் ஒருவர் முயற்சி செய்து கொண்டு இருக்கின்றார். இப்பொழுது அவர் கோபத்தை முழுமையாக விடாத பொழுதும், சில வருட சாதனைகளின் பலனாக கோபத்தின் அளவும் வேகமும் குறைந்திருப்பதையும் கவனிக்க வேண்டும்.

நாம் அடையவேண்டியதை மட்டும் எப்பொழுதும் பார்த்துக் கொண்டு இல்லாமல், அடைந்ததையும் பார்த்து நம்மை நாம் மகிழ்வித்துக் கொண்டு உற்சாகத்துடன் சாதனையைத் தொடரவேண்டும்.

10. **ஸஹாய அன்வேஷணம்** (Seeking support) - ஸஹாயம் என்ற சொல்லுக்கு உதவி என்று பொருள். அன்வேஷணம் என்றால் தேடி

எடுத்துக் கொள்ளுதல் என்பது பொருள். ஒரு பண்பை சுலபமாகப் பின்பற்ற உதவி புரியும் வேறொரு பண்பின் துணையைத் தேடி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எந்த ஒரு நற்பண்பை அடைய வேண்டும் என்றாலும் அதை மட்டும் தனித்து அடைந்து விடமுடியாது. அந்த நற்பண்பை அடைய வேறு சில நற்பண்புகளின் துணை தேவைப்படும். அந்த துணைபுரியும் பண்புகளைத் தேடி எடுத்து சாதனைகளைத் தொடர வேண்டும். உதாரணமாக மற்றவர்களைச் சொல்லால் புண்படுத்தக் கூடாது என்ற பண்பை பின்பற்ற வேண்டும் என்றால் கவனமாக இருத்தல் என்ற பண்பும் அளவாகப் பேசுதல் என்ற பண்பும் தேவைப்படுகிறது. அதுபோலவே தியானம் என்ற சாதனையைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்றால் உணவு, உறக்கம் இவற்றில் ஒழுங்குப்பாடு தேவைப்படுகிறது.

இவ்விதம் ஒவ்வொரு பண்பும் மற்ற சில பண்புகளுடன் பிணைக்கப் பட்டுள்ளது. ஒரு பண்பைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்றால் அப்பண்புடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ள மற்ற பண்புகளையும் சேர்த்துப் பின்பற்ற வேண்டும். தியானம் என்ற சாதனம் மிகக் கடினமாக இருப்பதற்குக் காரணம் அதற்கு உதவி புரியும் மற்ற ஒழுக்கங்களை நாம் பின்பற்றாததுதான்.

நற்பண்புகளும், தீயகுணங்களும் தன்னளவில் ஒன்றோடு ஒன்று பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு பண்பையும் தனித்தனியே எடுத்துத்தான் நாம் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற போதிலும், அந்தந்த பண்பிற்கு உதவி புரியும் மற்ற பண்புகளையும் நாம் பின்பற்றியாக வேண்டும். உதாரணமாக பாடகர் ஒருவர் தன்னுடைய துறையில் முன்னேற வேண்டுமென்றால் பாட்டுப் பயிற்சியில் மட்டும் ஈடுபடாமல் தன் குரலைப் பாதுகாக்க உணவு நெறி போன்ற ஒழுக்கத்தையும் பின்பற்றுவார்.

தீய குணம் ஒன்றை நாம் கைப்பற்றினால் நம்மை அறியாமல் அதனுடன் சேர்ந்த மற்ற தீய பழக்கங்களையும் நாம் பற்றிக் கொள்வோம். ஒரு தீய குணத்தை விட்டால் மற்ற தீய குணங்களும் சேர்ந்து விடப்படும். பொய் சொல்லக்கூடாது என்ற முடிவு எடுத்தவனால் திருடமுடியாது.

ஆகவே நற்பண்புகள் சங்கிலியைப் போல தொடர்ச்சியாக உள்ளது. ஒன்றை எடுக்கும் பொழுது மற்றொன்றையும் சேர்ந்தே எடுத்தாகவேண்டும். நாம் எடுத்துக் கொண்ட நற்பண்புக்கு உதவிபுரியும் மற்ற நற்பண்புகளையும் பின்பற்றி நாம் வெற்றி அடைய வேண்டும்.

11. சத்வகுணம் (Satvik quality) - நம்முடைய மனம் மூன்று குணங்களினுடைய உந்துதலால் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது. மனம் சத்வ குணத்தின் தூண்டுதலில் இருக்கும் பொழுது அமைதி, அறிவு

இவைகளை அடையும். ரஜோ குணத்தின் தூண்டுதலில் இருக்கும் பொழுது ஆசை, செயல் இவைகளை அடையும். தமோ குணத்தின் தூண்டுதலில் இருக்கும் பொழுது மோஹம், உறக்கம் இவைகளை அடையும்.

இயற்கையாகவே, மூன்று குணங்களும் மனதை மாறி மாறித் தூண்டுகின்றன. சத்வகுணத்தின் தூண்டுதல் அதிகரித்து, சத்வகுணத்திற்கு கட்டுப்பட்டே ரஜோகுணமும், தமோகுணமும் செயல்படும்பொழுது மனம் சாத்வீகமாக மாறுகிறது.

சாத்வீக மனதை அடைந்தவனுக்குத்தான் நற்பண்புகளை அடைவது எளிதாகும். ராஜஸ மனதையும் தாமஸ மனதையும் உடையவனுக்கு நற்பண்புகளை அடைதல் என்பது மிக மிகக் கடினம். ஆகவே சாத்வீக மனதை அடைதல் நற்பண்புகளை அடைய அடிப்படைக் காரணமாகிறது. மனதை சாத்வீகமாக மாற்ற நம்முடைய உணவு, மற்ற அடிப்படைப் பழக்கங்கள், இவை அனைத்திலும் அளவும், ஒழுங்குப்பாடும் தேவைப் படுகின்றது. அன்றாட வாழ்க்கையில் அனைத்திலும் அளவுடன் நடந்து கொண்டு மனதில் சத்வகுணமானது மேலோங்குவதற்குத் தேவையான முயற்சியில் நாம் ஈடுபடவேண்டும்.

சத்வகுணத்தை அடைந்த மனம்தான் பண்பைப் பற்றிய சரியான அறிவை அடைந்து, அதற்குரிய சரியான சாதனையையும் மேற்கொண்டு, நம்மைச் சரியான பாதையில் வழிநடத்திச் செல்லும்.

12. ப்ரார்த்தனை (Prayer) - ப்ரார்த்தனை என்பது இறைவனிடத்தில் நாம் வைக்கும் வேண்டுதல். மூன்று விதத்தில் நாம் ப்ரார்த்தனையை மேற்கொள்ளலாம்.

1. உடலில் இருந்து வெளிப்படும் செயலாகவும்
2. வாக்கில் இருந்து வெளிப்படும் செயலாகவும்
3. மனதில் இருந்து வெளிப்படும் செயலாகவும்

ப்ரார்த்தனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

எந்த ஒரு செயலுக்கும் கண்டிப்பாக பலன் உண்டு (Every action has to produce a result). ப்ரார்த்தனை செயலாக வடிவெடுப்பதனால் கண்டிப்பாக அதற்குரிய பலன் இருந்தே ஆக வேண்டும். இறைவனிடத்தில் நம்பிக்கை வைத்து, இறைவன் மீதுள்ள பக்தியினால் நாம் வேண்டுதல் விடுக்கும் பொழுது கண்டிப்பாக நமக்கு பலன் கிடைக்கும். ப்ரார்த்தனையில் நம்முடைய அஹங்காரம் ஒடுக்கப்பட்டு இறைவனிடமிருந்து வல்லமை பெறுகின்றோம்.

நாம் அடையவேண்டிய இலக்கிற்கு ஏற்ப நமக்கு பலம் தேவைப் படுகிறது. பணபலத்தாலும், உடல்பலத்தாலும் உலகப்பொருள்களை எளிதில் அடைந்து விடலாம். நம் மனதில் உள்ள தீய குணங்களை நீக்கி நற்பண்புகளை அடையவேண்டும் என்பது எளிதான இலக்கு அல்ல. மிகக் கடினமான இலக்கை நாம் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுது அதற்குரிய பலமும் தேவைப்படுகிறது. அந்த மனோபலத்தை நாம் வெளிப்பொருள்களிடமிருந்து பெற முடியாது. பேராற்றல் கொண்ட இறைவனிடமிருந்துதான் பேராற்றலைப் பெற முடியும்.

ஒரு சாதகன் ஆரம்ப நிலையில் இருந்து இறுதி இலக்கான மோக்ஷத்தை அடையும் வரை இறைவனிடத்தில் சரணடைவதன் மூலம் கிடைக்கின்ற பலத்தைப் பெற்று சாதனைகளைத் தொடரவேண்டும்.

இங்கு கூறப்பட்டுள்ள அறிவுரைகள், அனைத்து நற்பண்புகளையும் பின்பற்ற பொதுவானவை. நாம் எந்த நற்பண்பை அடைய விரும்புகிறோமோ அந்த நற்பண்பின் தன்மைகளைப் புரிந்துகொண்டு அப்பண்பை அடைவதற்கான சரியான முயற்சியில் ஈடுபடவேண்டும்.

பகுதி 2

இனி வரும் பகுதிகளில் உதாரணத்திற்காக சில பண்புகளை எடுத்துக்கொண்டு அப்பண்புகளின் லக்ஷணம் என்ன? அப்பண்புகள் எப்படிப்பட்ட பலனை நமக்குக் கொடுக்கின்றன? அப்பண்புகள் நம்மிடம் இல்லை என்றால் எப்படிப்பட்ட இழப்பை நாம் அடைகின்றோம்? அப்பண்புகளை அடைய நாம் எப்படிப்பட்ட முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்? போன்ற ஆய்வுகளைச் சுருக்கமாக மேற்கொள்ளலாம்.

முதலில் நம்முடைய மனதை நாம் கவனித்து நம் மனதிலுள்ள நிறைகுறைகளைக் கண்டுகொள்ளவேண்டும்.

பிறகு எந்த நற்பண்புகளை அடையவேண்டும் என்றும் எந்த தீயகுணங்களை நீக்க வேண்டும் என்றும் ஒரு பட்டியலை நாமே தயாரிக்கவேண்டும்.

அடையவேண்டிய பண்புகளில் ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக்கொண்டு முதலில் அப்பண்பின் தன்மைகளை நன்கு ஆராய்ந்து பின் அப்பண்பை அடைய உரிய முயற்சியில் ஈடுபடவேண்டும்.

நம் மனமாற்றம் சற்று மெதுவாக ஏற்பட்டாலும் உறுதியாக நாம் செம்மையான மனதைச் சரியான அறிவின் துணைகொண்டும் சரியான முயற்சியின் மூலமாகவும் அடையமுடியும்.

1

பொறுப்புணர்வு

Responsibility

பக்குவத்திற்கான பாதையில் அடியெடுத்து வைக்கவேண்டுமானால் ஒருவன் பொறுப்பை தோளில் சுமக்க வேண்டும்.

To step into the path of maturity
one must shoulder responsibility.

இறைவன் ஒவ்வொரு பறவைக்கும் இரையைக் கொடுக்கிறான் ஆனால் அந்த இரையை அதன் கூட்டில் வைப்பதில்லை.

God provides food for every bird
but not in its nest.

குழந்தைப் பருவத்தில் இருக்கும்பொழுது எந்தப் பொறுப்பும் இருப்பதில்லை. உடல் வளர்ச்சியுடன் இணைந்தே வரவேண்டிய ஒரு பண்பு பொறுப்புணர்வு. பொறுப்புணர்வுதான் நாம் வளர்ந்துள்ளோம் என்பதை நிர்ணயிக்கிறது. குழந்தைகள் பெரியவர்களைப் பார்த்து விரைவில் தாங்களும் பெரியவர்களாக ஆகவேண்டும் என்ற கற்பனையில் இருக்கின்றார்கள். குழந்தைகளுக்குத் தாங்கள் குழந்தைகளாக இருப்பதில் விருப்பமில்லை. காரணம், அப்பருவத்தில் அவர்களுக்குத் தங்கள் மீது சுய மதிப்பீடு (Self respect) இருப்பதில்லை. யாரிடம் பொறுப்பு உள்ளதோ அவர்களைத்தான் குழந்தை மதிக்கின்றது.

ஆகவே பொறுப்புணர்வு நம்மிடம் இருக்கும்பொழுதுதான் நம்மை நாமே மதிக்க முடியும். பொறுப்புணர்வு நம்மிடம் இல்லை என்றால் நம்மிடமே நமக்கு மதிப்பு எழாது. குழந்தைகளுக்கு நாம் பொறுப்பைக் கொடுக்காத காரணத்தினால் குழந்தைகள் தங்கள் மீது சுயமதிப்பீட்டை வைப்பதில்லை. குழந்தைப் பருவத்தைக் கடத்தல் என்பது பொறுப்புணர்வை அடைவதாகும். மேலும் பொறுப்புணர்வு உடையவர்களைத்தான் மற்றவர்களும் மதிக்கிறார்கள். பொறுப்புணர்வு அற்றவர்களால் தங்களைத் தாங்களே மதிக்க முடியாது.

மற்றவர்களுடைய மதிப்பையும் பெற முடியாது.

மனதில் தோன்றுகின்ற அனைத்து எண்ணங்களுக்கும் நம்மைச் செயலில் ஈடுபடுத்தும் சக்தி இருப்பதில்லை. எப்பொழுது பொறுப்புணர்வு மனதில் தோன்றுகிறதோ அப்பொழுதுதான் நம்மால் செயல்பட இயலும். ஆகவே நம்மைச் செயல்படுத்தும் திறன் பொறுப்புணர்விடம் உள்ளது.

அந்தந்த வயதில் எதை நாம் செய்தாக வேண்டுமோ அந்தக் கடமைகளில் பொறுப்புணர்வை அடைதல் மிக முக்கியப் பண்பாகிறது. இது என்னுடைய கடமை என்ற அறிவு அந்தக் கடமையை நிறைவேற்றும் செயலில் ஈடுபடுத்தாது. அந்தக்கடமையில் பொறுப்புணர்வு ஏற்படும் பொழுதுதான் நம்மால் செயல்படமுடியும். ஆகவே எதைச் செய்யவேண்டும் எதைச் செய்யக்கூடாது என்ற அறிவு மட்டும் பலன் தராது. அறிவுடன் பொறுப்புணர்வு ஏற்படும்பொழுதுதான் செய்யவேண்டியதைச் செய்யவும் தவிர்க்க வேண்டியதைத் தவிர்க்கவும் இயலும்.

சுய பொறுப்புணர்வு (Self-responsibility)

நம்மை எல்லாவிதத்திலும் மேன்மைப்படுத்த நாம்தான் பொறுப்பு என்பதை உணரவேண்டும். நம் பெற்றோர்கள் ஆசிரியர்கள் நண்பர்கள் உறவினர்கள் நம்மை உயர்த்த உதவ முடியுமே தவிர நம்மை நாம்தான் உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். அதேபோல நம்மை யாரும் தாழ்த்திவிடவும் முடியாது. நம்மை நாம்தான் உயர்த்துகிறோம். நம்மை நாம்தான் தாழ்த்திக் கொள்கிறோம். இந்த சுயபொறுப்பு எப்பொழுது வருகிறதோ அப்பொழுதுதான் நாம் வளர்ந்தவர்கள் ஆகிறோம். அதுவரை நமக்கு எவ்வளவு வயதாகி இருந்தாலும் நாம் குழந்தைகள்தான்.

பொறுப்புணர்வு எங்கெல்லாம் இருக்கவேண்டும் என இனி பார்ப்போம்.

1. செய்ய வேண்டிய செயலில் (In actions to be done) - நாம் செய்ய வேண்டிய செயல்களில் நமக்கு முதலில் பொறுப்புணர்வு வரவேண்டும். இதைச் செய்யவேண்டும் என்ற அறிவு மட்டும் நம்மைச் செயல்படுத்தாது. பொறுப்புணர்வே செயல்படும் திறனைக் கொடுக்கும். பலசமயங்களில் கடமை எது என தெரிந்தும் கடமையைச் சரிவர செய்யாமல் விடுவதற்குக் காரணம் நமக்குள் பொறுப்புணர்வு வராததுதான்.

2. செய்து முடித்த செயலில் (In actions done) - நம்மிடமிருந்து என்ன செயல் நடைபெற்றதோ அந்தச் செயலுக்கு நாம்தான் பொறுப்பு என்பதை உணரவேண்டும். பல சமயங்களில் நான் இவ்விதம் செய்ததற்கு இவர்தான் காரணம், இந்த சூழ்நிலைதான் காரணம் என்று நாம் செய்த செயலுக்கு நாம் பொறுப்பேற்பதில்லை. பொறுப்பைத் தட்டிக்கழிக்கும்பொழுது

நம்முடைய வளர்ச்சி தடைப்படுகிறது. பொறுப்பைத் தட்டிக்கழித்தல் என்பது மற்றவர்கள் மீது பழிசுமத்துதல் ஆகும். அப்பொழுது நம்மையே நாம் மாற்றி அமைக்கும் திறனை இழந்துவிடுகிறோம்.

பொறுப்புணர்வு நம்மீது நமக்கு சுயமரியாதையைக் கொடுப்பதுடன் நம்முடைய பலஹீனங்களை மாற்றும் திறனையும் கொடுக்கின்றது.

மற்றவர்களைக் குறை கூறும்பொழுது உன்னையே
நீ மாற்றி அமைக்கும் திறனை இழந்து விடுகிறாய்.

When you blame others you give up
your power to change yourself.

மற்றவர்களைக் குறை கூறுதல் என்பது நாம் எடுக்கவேண்டிய பொறுப்பைத் தட்டிக்கழிப்பதாகும். எப்பொழுது நாம் பொறுப்புணர்வை விட்டு விடுகின்றோமோ அப்பொழுது செயல்படும் திறனை இழந்து விடுகிறோம். நம்முடைய முன்னேற்றத்திற்கு முயற்சி செய்யும் திறனையும் இழந்து விடுகின்றோம். ஆகவே பொறுப்புணர்வு சுயமுன்னேற்றத்திற்கு மிக முக்கியமான காரணமாகிறது.

3. செய்யத் தவறிய செயலில் (In actions left undone) - நாம் செய்த செயலினுடைய பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டியது எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதம் செயல்படவேண்டிய இடத்தில் செயல்படத் தவறிவிட்டால் அத்தவறுதலுக்கும் நாம் பொறுப்பேற்க வேண்டும்.

நீ எதைக் கூறினாயோ அதற்கு நீ பொறுப்பு
நீ எதைக் கூறவில்லையோ அதற்கும் நீயே பொறுப்பு.

You are responsible for what you have said
You are also responsible for what you have not said.

நம்முன் பல கடமைகள் இருக்கும்பொழுது செய்யவேண்டிய கடமைகளைச் செய்யாமல் விடும்பொழுது அவ்விதம் செயலாற்றாமைக்கும் நாம் பொறுப்பேற்க வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் நாம் பேசியாக வேண்டும் என்று இருக்கும்பொழுது நாம் பேசவில்லை என்றால் அந்த பேசாத சொல்லுக்கும் நாம் பொறுப்பாகிறோம். ஆகவே செய்த செயலுக்கும் செய்யவேண்டிய செயலைச் செய்யாததற்கும் நாம் பொறுப்பை உடையவர்களாகிறோம். இக்கருத்தை உணரும்பொழுது கடமைகளை நாம் விட்டுவிட முற்பட மாட்டோம்.

4. மற்றவர்கள் பொறுப்பில் (In others' responsibilities) - நமக்கு எப்படி பொறுப்பு இருக்கின்றதோ அதுபோல் ஒவ்வொருவருக்கும் பொறுப்புகள் இருக்கின்றன. நம்முடைய கடமையில் பொறுப்பு ஏற்பது எவ்வளவு

முக்கியமோ அதே அளவு மற்றவர்களுடைய கடமையில் நாம் பொறுப்பு ஏற்காமல் இருப்பது முக்கியம். மற்றவர்களின் பொறுப்பை நாம் எடுத்துக் கொள்ளாது இருப்பது நம் பொறுப்பு. மற்றவர்கள் செய்தாகவேண்டியதில் நாம் பொறுப்பேற்பது தவறானதாகிறது. பல தந்தைமார்கள் மகனிடம் உள்ள பாசத்தால் மகனுக்குரிய பொறுப்பை தாங்கள் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். இவ்விதம் செய்யும்பொழுது மகனுடைய வளர்ச்சிக்குத் தந்தையே தடையாகி விடுகின்றார். தாயினுடைய பொறுப்பை தாய்க்கே விட்டுவிடவேண்டும். ஆகவே மற்றவர்களின் பொறுப்பை நாம் எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது முக்கிய பொறுப்பாகிறது.

பொறுப்புணர்வைப் பற்றி நாம் சிந்திக்கும்பொழுது எதில் நமக்கு பொறுப்பு உண்டு எதில் நமக்கு பொறுப்பு இல்லை என்பதைச் சற்று ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து உணரவேண்டும். பல சமயங்களில் உண்மையில் நமக்கு பொறுப்பு இல்லாத ஒன்றில் பொறுப்பு இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு தேவையற்ற செயலில் ஈடுபடுகிறோம். தவறான குற்ற உணர்வையும் அடைகிறோம். உதாரணமாக மற்றவர்களை மகிழ்விக்கக் கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்க வேண்டியது நம்முடைய பொறுப்பாக இருக்கலாம். ஆனால் மற்றவர்களை மகிழ்விப்பது நம்முடைய பொறுப்பல்ல. யாரும் யாரையும் மகிழ்விக்க முடியாது. ஆகவே மற்றவர்கள் பொறுப்பில் நமக்கு பொறுப்பில்லை என உணர்ந்து பொறுப்பை எடுக்காமல் இருப்பது நமது பொறுப்பாகிறது.

5. பொறுப்பை விடுவதில் (In giving up responsibilities) - நாம் எங்கு எப்பொழுது நம் பொறுப்பை விடவேண்டுமோ அங்கு அப்பொழுது நம் பொறுப்பை விடுவதும் நமது முக்கியப் பொறுப்பாகிறது. நமது சக்திக்கு அதிகமான பொறுப்பை எடுத்துக்கொள்வதும் உரிய காலத்தில் பொறுப்பை விடாமல் இருப்பதும் தவறு. பல பெற்றோர்கள் வளர்ந்த தங்களுடைய பிள்ளைகளுக்குப் பொறுப்பைக் கொடுக்காமல் இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். ஒருவன் தனது ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக அனைத்துப் பொறுப்புக்களையும் விடுவதற்கு சாஸ்திரம் அனுமதிக்கிறது.

2

அஹிம்ஸா

Non-violence

अहिंसा परमो धर्मः

அஹிம்ஸா பரமோ தர்ம:

அஹிம்ஸை மேலான தர்மம்

நாம் பின்பற்ற வேண்டிய நற்பண்புகளில் மிகவும் முக்கியமானதாகவும் மேலானதாகவும் உள்ள பண்பு அஹிம்ஸை.

அஹிம்ஸை மஹாவ்ரதம் - மாபெரும் தவம் என அழைக்கப்படுகிறது.

அஹிம்ஸை என்றால் துன்புறுத்தாமை.

யாரைத் துன்புறுத்தாமல் இருத்தல்?

நம்மையும் மற்றவர்களையும்.

1. நம்மை நாமே துயரப்படுத்திக்கொள்கிறோம்.
2. நாம் மற்றவர்களால் துயரப்படுகிறோம்.
3. நாம் மற்றவர்களைத் துயரப்படுத்துகிறோம்.

இந்நிலை மாறி, நாம் எவ்விதத்திலும் துயரப்படாமலும், நாம் மற்றவர்களைத் துயரப்படுத்தாமலும் இருத்தல் அஹிம்ஸை.

பொதுவாக, அஹிம்ஸை என்றால் மற்றவர்களை நாம் துயரப்படுத்தாமல் இருத்தல் என்றே நினைத்து வருகிறோம். அஹிம்ஸையை நாம் நம்மிடத்திலிருந்தே துவங்க வேண்டும். நம்மைத் துயரப்படுத்திக் கொள்ளாமல் இருத்தலும் அஹிம்ஸையே. ஆகவே நம்மையும் புண்படுத்திக் கொள்ளாமல், மற்றவர்களையும் புண்படுத்தாமல் இருப்பதே அஹிம்ஸை.

அஹிம்ஸையின் லக்ஷணம்

मनो वाक्कायकर्मभिः प्राणिपीठ - अनाचरणम्

மனோவாக்காய கர்மபி: ப்ராணிபீட - அனாசரணம்

மனம், சொல், உடல் இவைகள் மூலம் உருவாகின்ற செயல்களால் உயிரினங்களைத் துன்புறுத்தாமல் இருத்தல்.

உடலால் பிறரைத் துன்புறுத்துதல், சொல்லால் புண்படுத்துதல், மனதால் பிறருடைய துன்பத்தை விரும்புதல், சபித்தல் என நாம் உடல் - சொல் - மனம் என்ற மூன்று இடங்களில் இருந்து வரும் செயல்களால் ஹிம்ஸை செய்வதைத் தவிர்த்தல் அஹிம்ஸை என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

அஹிம்ஸையின் தேவை

நம்மை நாம் பண்படுத்தி, உலக வாழ்விலும் ஆன்மீக வாழ்விலும் நாம் வெற்றி காணவேண்டும் என்றால் மிக முக்கியமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பண்பு அஹிம்ஸை. அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடிக்க இயலாது எனப் பலர் தவறாக எண்ணி வருகின்றனர்.

துயரத்தை அனுபவித்தல் என்பது வாழ்வின் தவிர்க்க முடியாத நிலையாக உள்ளது. கஷ்டங்களை எல்லோரும் அனுபவித்தே தீரவேண்டும் என்பது இயற்கை. பிறக்கும்பொழுதே நாம் கண்ணீருடன் இவ்வுலகை அடைகிறோம். இவ்வுலகம் நமக்குக் கொடுக்கும் முதல் அனுபவமே துயரம்தான்.

பிறந்தபின் நாம் பசி, நோய், போன்ற காரணங்களால் துயரப்படுகிறோம். குழந்தை இருக்கும் வீட்டில் சில சமயம் சிரிப்பு சப்தமும், சில சமயம் அழுகை சப்தமும் ஒலிப்பதைப் பார்க்கிறோம். துயரம் என்பது தவிர்க்க இயலாததாக இருக்கிறது. சில சமயம், துயரத்தைத் தவிர்க்க முயலும் பொழுது அதிக துயரத்தை அனுபவிக்க நேரிடுவதையும் பார்க்கிறோம். மேலும் இயற்கையின் அமைப்பில் ஒருயிர் வாழ ஒருயிர் மடிய வேண்டி உள்ளதையும் பார்க்கின்றோம்.

இந்நிலையில் அஹிம்ஸை என்பது எங்கு வருகிறது? அஹிம்ஸை என்ற பண்பைப் பின்பற்ற இயலுமா? - இதுபோன்ற சந்தேகங்களால் அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடிக்க முடியாத சாதனையாகச் சிலர் கருதுகின்றனர்.

அஹிம்ஸை என்றால் என்ன என்பதைத் தெளிவாக உணர்ந்தால் இது பின்பற்ற வேண்டிய, பின்பற்றக்கூடிய பண்பே என்பது விளங்கும். இயற்கையாக - அதாவது தவிர்க்க முடியாத வகையில் - நம் உடலுக்கு வரும் கஷ்டத்தை ஹிம்ஸை என்று கூறுவதில்லை. வெறுப்பு, பொறாமை,

கோபம் போன்ற காரணங்களால் ஒருவன் மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கும் துயரத்தைத்தான் ஹிம்ஸை என்று கூறுகிறோம். எங்கு துயரத்தைத் தவிர்க்க முடியுமோ, அங்கு ஒருவன் மற்றவனுக்குத் துயரத்தைக் கொடுக்காமல் இருப்பதே அஹிம்ஸை. மற்றவர்கள் நன்மைக்காகவும் மற்றவர்களைத் திருத்தும் பொருட்டும் நாம் மற்றவர்களுக்குக் கஷ்டத்தைக் கொடுப்பது ஹிம்ஸை ஆகாது. நோயாளிக்கு டாக்டர் கொடுக்கும் கஷ்டமும், மாணவனுக்கு ஆசிரியர் கொடுக்கும் தண்டனையும், குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர் கொடுக்கும் தண்டனையும் ஹிம்ஸை ஆகிவிடாது. ஆகவே எது ஹிம்ஸை? எது அஹிம்ஸை? எனத் தெளிவாக முதலில் அறியவேண்டும்.

நம்முடைய முன்னேற்றம் மற்றவர்கள் கண்ணீரிலிருந்து வருவதில்லை. நாமும் உலகை வாழ்த்த, உலகமும் நம்மை வாழ்த்தும்பொழுதே நாம் உயரமுடிகிறது. 'படித்தல்' என்பது மாணவர்களின் முக்கிய தர்மமாகிறது. தானம், கர்மயோகம் போன்றவை இல்லறத்தாரின் முக்கிய தர்மமாகிறது. அதுபோலவே, அஹிம்ஸை எல்லோருக்கும் முக்கிய தர்மம் என்றாலும், யார் ஆன்மீக வாழ்வில் நுழைந்து மனதை அமைதிப்படுத்தி, மெய்ப் பொருளைப் பற்றிய ஞானத்தை அடைந்து எல்லா பந்தத்திலிருந்தும் விடுபட விரும்புகிறார்களோ, அவர்களுக்கு அஹிம்ஸை என்பது மிக மிக முக்கியமான தர்மம் ஆகிறது.

> **மற்றவர்களை எந்த அளவு நாம் துன்புறுத்தவில்லையோ,**
> **அந்த அளவு நாமும் துன்புற மாட்டோம்.**
>
> To the extent we don't hurt others,
> To that extent we don't get hurt.

துன்பப்படும்போது மனம் சஞ்சலத்திலும் அமைதியின்மையிலும் இருக்கும். அப்படிப்பட்ட மனதில் ஒருமுகப்பாடு ஏற்படாது. மனம் சஞ்சலத்தில் இருந்தால் புத்தியின் பகுத்து அறியும் திறனும் செயல்படாது. ஆகவே நமக்கு நம்மை உயர்த்தும் கருவியாக செயல்படும் மனம் சரியாக அமைய வேண்டும் என்றால், அந்த மனம் துயரம், குற்ற உணர்வு, சஞ்சலம், குழப்பம் போன்ற குறைகளிலிருந்து விடுதலை அடைந்திருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மனம் நமக்கு நல்ல கருவியாகச் செயல்படும். நமது பயணமும் தடையின்றிச் செல்லும். ஆகவே நம்மையும் துன்புறுத்தாமல் மற்றவர்களையும் துன்புறுத்தாமல் இருப்பது மிக முக்கியப் பண்பாகிறது.

அஹிம்ஸை என்ற தர்மத்தை நாம் பின்பற்ற வேண்டும் என்றால் மற்ற சில நற்பண்புகளும் துணைபுரிய வேண்டும். மற்ற சில நற்குணங்களின் உதவியுடன்தான் அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற முடியும். அதுபோலவே, ஹிம்ஸையை விட வேண்டும் என்றால், சில தீயகுணங்களை விட்டாக வேண்டும். ஒரே கல்லில் பல கனிகள் விழுவதுபோல், அஹிம்ஸை என்ற

ஒன்றை நாம் பற்றினால் பல நற்பண்புகள் நம்மை வந்தடையும், பல தீய குணங்கள் நம்மை விட்டு விலகும்.

ஹிம்ஸைக்கான காரணங்கள்

நாம் அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றவேண்டும் எனில் முதலில் நாம் என்னென்ன காரணங்களால் மற்றவர்களைத் துன்புறுத்தி வருகிறோம் என்பதை அறிய வேண்டும். பிறகு அக்காரணங்களைக் களைவதன் மூலம் அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற முடியும்.

இனி, நாம் மற்றவர்களைத் துயரப்படுத்துவதற்கான காரணங்களைப் பார்ப்போம். நாம் பல காரணங்களால் நம்மையும் மற்றவர்களையும் துன்புறுத்து கின்றோம். அதில் 1. வெறுப்பு, 2. கோபம், 3. பொறாமை, 4. பழிவாங்கும் நோக்கம், 5. காரியம் நடப்பதற்காக, 6. கவனம் இன்மை, 7. பண்பாடு இன்மை முதலிய காரணங்களால் எப்படி ஹிம்ஸை செய்கிறோம் என்பதைச் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

1. வெறுப்பு - மனதில் உருவாகும் வெறுப்புணர்வு ஹிம்ஸைக்கான மூல காரணமாகிறது. வெறுப்புணர்வு என்பது நம் மனதில் நாமே வளர்த்துக் கொள்வது. ஆரம்பத்திலேயே நாம் யாரையும் பொதுவாக வெறுக்க மாட்டோம். ஒருவருடைய செயல்கள், குணங்கள் நமக்கு விரும்பத்தகாததாக இருக்கும்பொழுது அவர் மீது சிறிது சிறிதாக வெறுப்பை வளர்த்துக் கொள்வோம். இவ்வெறுப்பே அவர்களைச் சொல்லாலும் உடலாலும் மனதாலும் துன்புறச்செய்யக் காரணமாகிறது. ஆசிரியரோ பெற்றோர்களோ வெறுப்பு ஏற்பட்டுத் தண்டிக்கும்பொழுது, செய்த தவறுக்கு அதிகமாகவே தண்டனை கொடுப்பார்கள். அப்பொழுது அது ஹிம்ஸை ஆகிறது. தண்டிப்பது ஹிம்ஸை அல்ல. வெறுப்பினால் செயல்படுவதே ஹிம்ஸை ஆகிறது.

நம் மனதில் ஒருவர் மீது வெறுப்புணர்வு தோன்றும்பொழுது நம்முடைய மனம் அமைதியின்மையிலும் ஒரு விதமான கஷ்டத்திலும் இருப்பதை உணர்கின்றோம். வெறுப்புணர்வு நம்மை ஹிம்ஸைப்படுத்திய பின்புதான் மற்றவர்களை ஹிம்ஸைப்படுத்துகிறது. எங்கெல்லாம் நம்மால் மற்றவர்கள் ஹிம்ஸைப்படுகிறார்களோ அங்கு முதலில் நாம் ஹிம்ஸைப்படுகின்றோம். ஆகவே நம்மை ஹிம்ஸைப்படுத்தியே மற்றவர்களையும் ஹிம்ஸைப் படுத்துகின்றோம்.

2. கோபம் - நாம் எந்த நேரத்தில் கோபத்தின் வசத்தில் வீழ்கிறோமோ அப்பொழுது கோபத்தின் அளவுக்கேற்ப மற்றவர்களைத் துயரப்படுத்துவோம். கோபம் தணிந்தபின், துயரப்படுத்தி விட்டேனே என்றும் வருந்துவோம். நாம் பற்று வைத்திருப்பவர்களிடமும், கோபம் வரும் சமயத்தில், நம் வசம் இழந்து துயரப்படுத்துகிறோம். நாம் வெறுப்பவர்களை ஹிம்ஸைப்படுத்துவது

போலவே, கோபவசப்படும்பொழுது, நாம் விரும்புவோரையும் ஹிம்ஸைப் படுத்துகிறோம்.

கோபம் என்ற தீயகுணம், நாம் நம்மையும் மற்றவர்களையும் துயரப்படுத்த முக்கியக் காரணமாக உள்ளது.

3. பொறாமை - புற்றுநோயைப் போல நமக்குத் தெரியாமலேயே நமக்குள் இருப்பது பொறாமை. பொறாமை என்பது அருவருக்கத்தக்க ஒன்று. மற்றவர் வளர்ச்சியைப் பொறுக்காத மனம், திட்டமிட்டு ஹிம்ஸையில் ஈடுபடும். நம்மிடம் இருப்பதைக் கொண்டு மகிழ்ச்சி அடையாமல், நம்மிடம் இல்லாததை நினைத்து நாம் துயரப்படுகிறோம். பிறகு மற்றவர்களிடம் இருப்பதைக் கண்டு பொறாமைப்பட்டு அவர்களையும் ஹிம்ஸைப் படுத்துகிறோம். பொறாமை மனதில் எழும்போதே துயரமும் எழுகிறது. துர்யோதனன் இறக்கும்வரை மாளிகையில்தான் வாழ்ந்தான். பாண்டவர்கள் பல வருடங்கள் வனத்தில் வசிக்க நேரிட்டது. ஆனால் வாழ்வில் அதிக துயரப்பட்டவன் துர்யோதனன். அதற்குக் காரணம் - அவனிடம் இருந்த பொறாமையே.

மற்றவர்கள் மனதில் பொறாமையை ஏற்படுத்துவதும் ஒருவிதமான ஹிம்ஸையே. நாம் ஏதாவது ஒரு பொருளை வாங்கினால், பக்கத்தில் உள்ளவர்களிடம் அதைக் காட்டுவதுடன் நில்லாமல், அந்தப்பொருள் அவர்களிடம் இல்லை என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுகிறோம். இதனால் அவர்கள் மனதில் பொறாமை உணர்வு தூண்டிவிடப்படுகிறது. பொருட் செல்வம், அறிவுச் செல்வம் போன்ற எந்தச் செல்வம் நம்மிடம் இருந்தாலும், அதைப் பறைசாற்றிக் கொள்வது நம்மைச் சுற்றி உள்ளோர் மனதில் பொறாமையை வளர்க்கிறது. இதுவும் ஹிம்ஸையே. பொறாமைப் படுதல், பொறாமைப்பட வைத்தல் இரண்டுமே ஹிம்ஸைதான்.

பொறாமை, மற்றவர்களையும் நம்மையும் ஹிம்ஸைப்படுத்துவதுடன், நாம் அடைந்ததையும் நம்மால் அனுபவிக்க முடியாதபடி செய்கிறது - காட்டில் சுகமாக உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் பாண்டவர்களை நினைத்து, பஞ்சணையில் துர்யோதனன் வெந்து கொண்டிருந்தது போல. ஆகவே, பொறாமை, ஹிம்ஸைக்கு முக்கியக் காரணமாகிறது.

4. பழிவாங்கும் நோக்கம் - நம்மை யாராவது துயரப்படுத்தினால் அந்தத் துயரம் நம் மனதில், நாம் பட்ட துயரத்தை விட அதிகமாக அவரைத் துயரப்படுத்த வேண்டும், என்ற பழிவாங்கும் உணர்வைத் தூண்டி விடுகிறது. அதாவது, நாம் படும் துயரம்தான், பிறருக்கு நாம் விளைவிக்கும் துயரத்திற்கான விதையாகிறது. ஆகவேதான் நாம் துயரப்படாமல் நம்மைக் காத்துக் கொண்டால், மற்றவர்களையும் துயரப்படுத்த முற்படமாட்டோம்.

நீ எதைப் பெற்றாயோ அதையே கொடுப்பாய்.

You give what you get.

ஓர் இனம் மற்றோர் இனத்தை அடிமைப்படுத்தி துயரத்தில் ஆழ்த்தும் பொழுது, துயரப்பட்ட இனம் பழிவாங்க வேண்டும் என்ற கொள்கையை தியாகமாக, நியாயமாக நினைத்து அழிவுச்செயலில் ஈடுபடுகிறது. பெற்றோர், சமுதாயம், பொருளாதாரம் போன்ற காரணங்களால் சிறுவயதில் ஒருவன் அதிகமாகத் துயரப்பட்டிருந்தால் அவன் மனதில் ஹிம்ஸையே (violence) குடிகொண்டிருக்கும்.

சமுதாயத்திலும் மன்னித்தலின் பெருமையை வலியுறுத்தாமல் பழிக்குப்பழி வாங்குதலை வெற்றியின் சின்னமாகக் காட்டி வருகிறார்கள். பழிக்குப்பழி வாங்குவது என்பதுதான் பல திரைப்படங்களின் மையக்கருத்தாக இருக்கிறது. நான் தாக்கப்பட்டால், மீண்டும் அதே தாக்குதலை நான் செய்து முடித்தால் வெற்றி அடைந்தவன், என்ற எண்ணத்தைப் புறச்சூழ்நிலைகள் விதைத்து வருகின்றன. மன்னித்தல் பலஹீனமாகவும் தாக்குதலுக்கு பதில்தாக்குதல் வீரச்செயலாகவும் கருதப்பட்டு வருகிறது. ஒருவர் ஒரு சொல்லால் நம்மைப் புண்படுத்தினால் நாம் அதே அளவுக்கு அவரைச் சொல்லால் புண்படுத்தவேண்டும். அப்பொழுதுதான் மனம் ஆறுதல் அடையும், என்ற எண்ண ஓட்டம் ஹிம்ஸைக்குக் காரணமாக இருந்து வருகிறது.

ஒருவன் மற்றவர்களைத் துன்புறுத்தியே வருகிறான் என்றால், அவன் எப்பொழுதாவது அனுபவித்த துயரம் (hurt) ஆழ்ந்த மனதில் குடிகொண்டிருக்கிறது என்று பொருள். பழிக்குப் பழிவாங்கும்பொழுதுதான் கணக்குத் தீர்வதாகவும் மனம் நினைக்கிறது. சமுதாயத்திற்குத் தீங்கு செய்பவன் ஏதோ ஒரு விதத்தில் பாதிக்கப்பட்டவனாக இருப்பான். இப்படிப்பட்டவர்களை அன்பினால் மட்டுமே திருத்த முடியும்.

மற்றவர்களை நாம் பழிவாங்கும்பொழுது உண்மையில் நாம் பலியாகின்றோம்.

5. கார்யம் நடப்பதற்காக - நாம் விரும்பிய கார்யத்தைச் செயல்படுத்த ஹிம்ஸையைக் கையாண்டு வருகிறோம். நமக்குக் கீழ் பணிபுரிபவர்களிடம் ஒரு வேலையைக் கொடுத்து, அதை அவர்கள் தாமதமாக செய்தாலோ அல்லது சரிவரச் செய்யாவிட்டாலோ, அவர்களைக் கடும் சொற்களால் ஹிம்ஸைப்படுத்துவது வழக்கமாக இருக்கிறது. கிராமப்புறங்களில் காளை மாடுகளை வண்டியில் பயன்படுத்தும்பொழுது வேகமாகச் செல்ல வேண்டும் என்பதற்காக ஹிம்ஸைப்படுத்துகிறார்கள். உணவு உட்கொள்ளுதல் போன்ற விஷயத்தில் குழந்தைகள் பிடிவாதமாக இருந்தால், குழந்தைகள் மனதில் பயத்தை ஏற்படுத்திச் செயலில் ஈடுபடுத்துவார்கள். பயத்தை மனதில்

உருவாக்குவதும் பெரிய ஹிம்ஸைதான். இவ்விதம் நாம் விரும்பும் செயலை நிறைவேற்ற ஹிம்ஸையைக் கருவியாகப் பயன்படுத்தி வருகிறோம்.

6. கவனமின்மை - பல சமயங்களில் நம்முடைய கவனக்குறைவாலேயே பலர் புண்படுவார்கள். குறிப்பாக நம் சொற்கள் பலரைத் துயரப்படுத்தும். நம் நோக்கம் துயரப்படுத்த வேண்டும் என்று இருக்காது. இருப்பினும் மற்றவர்கள் துன்பப்பட்டிருப்பார்கள். அதற்குக் காரணம் கவனமின்மை. விளையாட்டாகப் பலர் முன்னிலையில் சில சொற்களைக் கையாளுவோம். அது அவர்கள் மனதைப் புண்படுத்தியிருக்கும். நாம் சொற்களைக் கவனமாகக் கையாள வேண்டும். அவ்விதம் செய்யாதபொழுது அந்தச் சொற்கள் கருத்தைப் பரிமாறும் கருவியாக இல்லாமல் மனதைப் புண்படுத்தும் ஆயுதமாகி விடுகின்றன.

7. பண்பாடு இன்மை - பண்பாடு என்பது சமுதாய ஒழுக்கமுறை (manners). பலர் கூடி இருக்கும்பொழுது நம்முடைய உடை, நடவடிக்கை, பேசும்விதம் போன்ற அனைத்திலும் ஒழுக்கம் தேவை. உடையைத் தூய்மையாக வைத்திருத்தல், ஒழுங்கான விதத்தில் உடை அணிதல், உடலைத் தூய்மையாக வைத்திருத்தல், உணவை உட்கொள்ளும் விதம் உட்பட அனைத்திலும் பண்பாடு தேவை. பலர் முன்னிலையில் நாம் பேசும் விதமும் கையாளும் சொற்களும் நாகரீகமானதாக இருக்க வேண்டும். சிறுவன் ஒருவன் தந்தையை இழந்து விட்டான். அவனைப் பார்த்து 'அப்பனைத் தின்னவன்' என்று நாகரீகம் அற்ற விதத்தில் கூறுவதைப் பண்பாடு அற்ற மனிதர்களிடம் பார்க்கலாம். அதுபோலவே, பார்வையற்றவர்களைக் 'குருடன்' என்றும், காதுகேளாதவர்களைச் 'செவிடன்' என்றும், உடல் ஊனமுற்றவர்களை 'நொண்டி' என்றும் பண்பாடு அற்ற சொற்களைப் பயன்படுத்தி மனதைப் புண்படுத்துதலை நாம் காண்கிறோம். ஒருவருக்கு ஒரு குறை இருந்தால், அந்தக்குறையைச் சுட்டிக்காட்டி அழைத்தல், பழித்துக்காட்டுதல், குறையையே அவர் பெயராக வைத்தல் போன்ற விதத்தில் ஹிம்ஸை நடந்து கொண்டிருக்கிறது. மற்றவர்களைச் சிரிக்க வைக்க ஒருவருடைய குறைகளையோ ஒருவரை இழிவுபடுத்தியோ பேசுதல் அவர்களை எவ்வளவு தூரம் புண்படுத்தும் என்பதை அறியாமல் இருப்பவர்கள் பண்பாடு அற்றவர்கள்.

இவ்விதமாக நாம் மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கும் ஹிம்ஸைக்கான காரணங்களைக் கண்டறியலாம். இங்கு நாம் பொதுவான சில காரணங்களையே பார்த்தோம். சிந்தித்துப் பார்த்தால் இதுபோல் நாம் செய்யும் ஹிம்ஸைக்கு மேலும் சில காரணங்கள் அறியப்படும். அவற்றை நீக்கினால் நாம் மற்றவர்களைத் துன்புறுத்தமாட்டோம். அதன் விளைவு - நாமும் துயருற மாட்டோம், நம் மனமும் நமக்கு நண்பனாக இயங்கும்.

இனி நாம் ஹிம்ஸையின் விளைவை ஆராய்வோம்.

ஹிம்ஸையின் விளைவு

தர்ம சாஸ்திரத்தின் அடிப்படையில் பார்த்தால் மற்றவர்களுக்கு ஹிம்ஸை செய்வதால் பாபம் என்ற விளைவு ஏற்படுகிறது. அந்தப் பாபத்தின் விளைவு துயரம். உடலால் செய்யும் பாபம் நம்முடைய உடலைப் பாதிக்கிறது. சொல்லால் செய்யும் பாபம், மற்றவர்களது சொற்கள் மூலம் நமக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. மனதால் செய்யும் பாபம் நம் மனதை பாதிக்கிறது.

நாம் மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கும் துயரம் நம்மையே அடைகிறது. ஆகவே நாம் துயரப்படாமல் இருக்க வேண்டுமென்றால், நாம் மற்றவர்களையும் துயரப்படுத்தக் கூடாது.

நாம் மற்றவர்களுக்குச் செய்யும் நன்மை புண்ணியம் என்ற பலனையும், நாம் மற்றவர்களுக்குச் செய்யும் தீமை பாபம் என்ற பலனையும் கொடுக்கிறது. புண்ணியம் நமக்கு இன்பத்தையும் ஆன்மீக வாழ்வில் முன்னேற்றத்தையும் தருகிறது.

நம்முடைய அனுபவரீதியாகப் பார்த்தாலும் யாரை நாம் துயரப் படுத்தினோமோ, அவரிடத்தில் நமக்குப் பகைமை ஏற்படுகிறது. அவரும் நம்மைத் துயருறுத்த சந்தர்ப்பத்தை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களை நாம் பகைவர்களாக்கிக் கொண்டால் நம் மனதில் பயத்தைத் தவிர வேறு என்ன இருக்கும்!

மேலும், நாம் ஒருவரை வெறுக்கும்பொழுதும் துயரப்படுத்தும்பொழுதும் நம் மனதில் அமைதியின்மைதான் இருக்கும். நாமும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் துயரப்படுவோம். துயரப்பட்ட மனம் அமைதியற்ற மனமாகின்றது. அந்த அமைதியற்ற மனம் நம் ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கு உகந்த கருவியாக விளங்காது.

நாம் ஹிம்ஸை செய்துகொண்டே இருந்து வந்தால் நம் மனம் மென்மைத் தன்மையை இழந்து விடும். மென்மையற்ற மனம் சில நுண்ணிய உண்மைகளை உணராது. மனவளர்ச்சி என்பது மனதை உறுதியாகவும் மென்மையாகவும் ஆக்குவதுதான். இவ்வித மன வளர்ச்சி ஹிம்ஸையைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்காது. இது மன வளர்ச்சியை அடைந்தவர்கள் தங்களது அனுபவத்தில் கண்டறிந்த பேருண்மை.

அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற வழிமுறைகள்

அஹிம்ஸை என்ற பண்பைப் பின்பற்ற மற்ற சில பண்புகளின் துணை தேவை. தியானம் கைகூடவேண்டுமானால் உணவு, உறக்கம், உழைப்பு போன்ற விஷயங்களில் எவ்விதம் கட்டுப்பாடு தேவைப்படுகிறதோ, அதுபோல்தான் அஹிம்ஸை விஷயத்திலும் கட்டுப்பாடு தேவை. அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற பல வழிமுறைகள் உள்ளன. அதில் 1. ஸங்கல்பம், 2. வெறுப்பை நீக்குதல், 3. கோபத்தை விடுதல், 4. பொறாமையை நீக்குதல், 5. மன்னித்தல், 6. நா காத்தல், 7. கருணை, 8. தீண்டாமை ஒழித்தல், 9. புலால் மறுத்தல், 10. தன்னைக் காத்தல், 11. ப்ரார்த்தனை, 12. ஞானம் போன்ற வழிமுறைகளைச் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

1. ஸங்கல்பம் - எந்த ஒரு நற்பண்பை நம் வசம் ஆக்கவேண்டும் என்றாலும் முதலில் அந்தப்பண்பை அடைந்தே ஆகவேண்டும் என்ற உறுதியை மனதில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அப்பண்பு லக்ஷியமாக வேண்டும். எது லக்ஷியமாக உள்ளதோ, அதைப்பற்றிய சிந்தனை எப்பொழுதும் மனதில் இருக்கும். ஒன்றைப்பற்றியே மனதில் நினைக்க வேண்டும் என்றால் அது நமது இலக்காக வேண்டும். ஸங்கல்பம் என்பது, ஒரே விஷயத்தை மனதில் தொடர்ந்து நினைத்துக்கொண்டு இருத்தல். அஹிம்ஸை என்ற பண்பைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பது நமது குறிக்கோளாக மாறும்பொழுது அதைப்பற்றிய எண்ண ஓட்டங்கள் மனதில் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். எதைப்பற்றி மனம் எண்ணிக்கொண்டே உள்ளதோ, அதை விரைவில் நாம் அடைந்து விடுவோம். அதை அடைய மனமே வழிகளைத் தேடி நம்மைச் செயலில் ஈடுபடுத்தும். சிறுதுளி பெரு வெள்ளம் என்பது போல் ஒரே பொருளைத் தொடர்ந்து நினைக்கும்பொழுது அந்த எண்ணம் உறுதியை அடைகிறது. அந்த உறுதியே நம்மைச் செயலில் ஈடுபடுத்தும், தடைகள் எதுவாகினும் தகர்த்து விடும். அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றவேண்டும் என்ற உறுதி வரவேண்டுமானால் அஹிம்ஸையின் தேவையையும் மேன்மையையும் அறிவு பூர்வமாக உணர வேண்டும்.

நீ மற்றவர்களுக்கு எதைச் செய்கிறாயோ அதையே
நீ உனக்கும் செய்துகொள்கிறாய்.

What you do to others, you do to yourself.

மற்றவர்க்குக் கேடு செய்தால் உண்மையில் நமக்கு நாமே கேடு செய்து கொள்கிறோம். மற்றவர்களைத் துன்புறுத்தினால் நம்மை நாமே துன்புறுத்திக் கொள்கிறோம். மற்றவர்களை நேசிக்கும் பொழுது நாம் நம்மையே நேசிக்கிறோம். ஒருவர் மீது அன்பு பிறக்கும்பொழுது நமது மனதில் மகிழ்ச்சியையும், வெறுப்பு பிறக்கும்பொழுது மனதில் சங்கடத்தையும் (irritation) அனுபவிக்கிறோம். அதாவது, மற்றவர்கள் மீது நாம் செலுத்தும்

உணர்வை, முதலில் - நம்மையும் அறியாமலேயே - நம்மீது செலுத்திக் கொள்கிறோம். பின்னர்தான் அது மற்றவர்களை அடைகிறது. ஆகவே நாம் துன்புறக் கூடாது என்றால், மற்றவர்களையும் துன்புறுத்தக் கூடாது. இந்த உண்மையை உணர்ந்தால், அஹிம்ஸை நமது லக்ஷியமாக மாறிவிடும். எந்தப் பண்பை அடைய வேண்டுமானாலும் ஸங்கல்பம் அவசியம். ஆகவே அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற முதல்வழி - அஹிம்ஸையை நமது இலக்காக வைத்து, அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற எண்ண ஓட்டத்தை மனதில் தொடரச் செய்வதே.

2. வெறுப்பை நீக்குதல் - மனதில் உள்ள வெறுப்பு நீக்கப்படும் பொழுதுதான் ஹிம்ஸையிலிருந்து விலக முடியும். பொதுவாக, யார் தவறு செய்கிறார்களோ, நம்மைத் துன்பப்படுத்துகிறார்களோ, அல்லது நாம் விரும்புவோரைத் துன்பப்படுத்துகிறார்களோ, அவர்கள் மீது நமக்கு வெறுப்புணர்வு ஏற்படும். இங்கு நுண்ணிய கருத்து ஒன்றை உணர வேண்டும். நாம் ஒருவருடைய தவறான செயலை, தவறான குணத்தை வெறுக்கலாம். ஆனால் அந்த மனிதரை வெறுக்கக்கூடாது. அவர் வேறு; அவர் செயல், குணம் வேறு. வில்லனாக நடிப்பவரை நாம் வெறுப்பதில்லை; அவரிடம் இருந்து வருகின்ற செயலை, அவரிடம் இருக்கும் குணத்தையே வெறுப்போம். ஆகவே மனிதன் வேறு; அவனிடம் இருந்து வரும் செயல் வேறு. இதை உணர்ந்தால் யாரும் வெறுப்புக்கு உரியவர் அல்ல என்பது விளங்கும். தீய செயல்கள் உள்ளவர்களிடமிருந்து விலகி இருப்பது நன்று.

தீமை வேறு, தீயவர் வேறு. யாரும் தீயவர் அல்ல. அவரும் மாறலாம் அல்லவா! உண்மையில் தீயவர் என்று யாரும் இல்லை, தீமைதான் உண்டு. ஆகவே தீமை செய்பவர்களை வெறுக்க வேண்டியதில்லை. தீய குணமும் தீய செயலும் உடையவனை மன நோயாளியாகப் பார்க்க வேண்டும். நோயாளியை வெறுக்க வேண்டியதில்லை. கொடுக்க வேண்டிய சிகிச்சையைத்தான் கொடுக்க வேண்டும். அப்படிக் கொடுக்கும் சிகிச்சை - அதாவது தண்டனை - அவர்களுக்குத் துன்பத்தைக் கொடுத்தாலும் அது ஹிம்ஸை ஆகாது. ஆனால் நம் மனதில் வெறுப்பை வளர்த்தால், அது நமக்கும் ஹிம்ஸை, மற்றவர்களுக்கும் ஹிம்ஸை. ஆரம்பகாலத்தில் நாம் தீமையை வெறுக்கலாம். எப்பொழுதும் மனிதர்களை வெறுக்க வேண்டியதில்லை. நாம் மனப்பக்குவம் அடையும் பொழுது எதையும் வெறுக்க மாட்டோம். இவ்விதமாக மனதில் உள்ள வெறுப்பை நீக்க, நீக்க நாம் ஹிம்ஸையிலிருந்தும் விடுபடுவோம்.

3. கோபத்தை விடுதல் - அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றுவது கடினம் என்பது கோபத்தை விட வேண்டும் என்று கூறுவதிலிருந்தே விளங்கும். ஒருவரிடம் கோபப்படாதீர்கள் என்று ஐந்துமுறை கூறினால் அவருக்குக் கோபம் வந்துவிடும். அவ்விதம் பலருக்குக் கோபம் இயற்கையாகவே

அமைந்துள்ளது. அஹிம்ஸை என்ற பண்பை அடைய கோபத்தைத் தவிர்த்துத்தான் ஆகவேண்டும். அஹிம்ஸை என்ற ஒன்றைப் பற்றினால் மற்ற பண்புகளும் சேர்ந்து வரும் என்று பார்த்தோம். முயற்சி செய்தால் முடியாதது எதுவும் இல்லை. கோபப்படும் பழக்கத்தைக் குறைத்து வரவர ஹிம்ஸையிலிருந்தும் விடுதலை கிடைக்கும். கோபம் என்பது அமிலத்தைப் போல. அமிலம் முதலில் தான் இருக்கும் பாத்திரத்தை அழித்து, பின்னர் அதற்குள் நாம் எதை விடுகிறோமோ அதையும் அழிக்கிறது. அதுபோலவே கோபம், முதலில் கோபப்படுபவரை ஹிம்ஸித்து, பிறகு யார் மீது கோபப் படுகிறோமோ அவர்களையும் ஹிம்ஸிக்கிறது. கோபம் 'சேர்ந்தாரைக் கொல்லி' என்று கூறுவர். கட்டை தானும் எரிந்து, சேர்ந்ததையும் எரிப்பது போல. கோபவசப்படும் காலத்தில், நாம் யாரிடம் பற்று வைத்துள்ளோமோ, அவர்களையும் துன்புறுத்தி பிறகு நாமும் துயரப்படுகிறோம். குற்ற உணர்வு, பகைமை, பாபம், ஹிம்ஸை போன்றவற்றுக்குக் காரணமாக உள்ள கோபத்தை விட்டுவிடப்பழக வேண்டும்.

4. பொறாமையை நீக்குதல் - பிறருடைய உயர்வைக் கண்டு மகிழும் மனம் தெய்வீகமாகிறது. நம்மிடம் இருப்பதைக் கொண்டு நிறைவை அடைந்து பழக வேண்டும். போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து என்பர். ஒருவன் தன்னிடமுள்ள பொறாமையை நீக்கினால்தான் அவன் பாபச்செயலிலிருந்து விடுபட முடியும். அவரவர் உழைப்புக்கும் கர்ம வினைக்கும் ஏற்றாற்போல வாழ்க்கை வசதி அமைகிறது. சில வகை செல்வம் நம்மிடம் உண்டு. வேறு சில வகை செல்வம் பிறரிடம் உண்டு. பொருள், அறிவு, அழகு, விதவிதமான கலைத்திறன் போன்ற எல்லா செல்வங்களும் ஒருவரிடம் நிறைந்து இருப்பதில்லை. நம்மிடம் இருப்பதை நாம் மதித்தும் மகிழ்ந்தும் பழக வேண்டும். நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் (comparison) பழக்கத்தை நாம் கைவிடவேண்டும். ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதால்தான் பொறாமை வளர்கிறது. நம்மிடம் பெருந்தன்மை வளர்ந்தால் மற்றவர்களிடம் இருப்பதைப் பார்த்துப் போற்றுவோம். எந்தப் பொருளை அடைவதற்கான தகுதி நம்மிடம் உள்ளதோ, அந்தப் பொருளை இறைவன் நமக்குக் கொடுத்துள்ளான். எதை அடைய நமக்குத் தகுதி இல்லையோ, அதை இறைவன் மறுத்துள்ளான். தகுதியற்ற ஒன்று நமக்குக் கிடைத்தால், அதனால் நமக்கு அழிவு வருமே தவிர, உயர்வு வராது. ஆகவேதான் உபநிஷத்தில் பொருளை வேண்டி ப்ரார்த்தனை செய்யும் பொழுது,

> ततो मे श्रियं आवह
>
> ததோ மே ச்ரியம் ஆவஹ
>
> **பிறகு எனக்கு செல்வத்தைக் கொடு**

என்று வேண்டப்படுகிறது. அதாவது, போதிய மனப்பக்குவத்தை அடைந்த

பிறகு எனக்குச் செல்வத்தைக் கொடு, என்று வேண்டப்படுகிறது. தேவையான பக்குவம் இல்லாதபோது பணம், பதவி, புகழ் போன்றவை வந்தால் அவை மிக விரைவில் நம்மை அழித்துவிடும். இறைவன் சில செல்வங்களை நமக்குக் கொடுக்காமல் நம்மைக் காப்பாற்றி உள்ளான் என்ற ரகசியத்தை உணரவேண்டும். ஆகவேதான் ஒரு நன்றி கூறும் (Thanks giving) ப்ரார்த்தனை இவ்விதம் அமைந்துள்ளது:

இறைவா நீ எனக்கு எதைக் கொடுத்தாயோ, அதற்காக
உனக்கு ஒரு முறை நன்றி.
இறைவா நீ எனக்கு எதைக் கொடுக்க மறுத்தாயோ, அதற்காக
உனக்குப் பலமுறை நன்றி.

அருட்செல்வத்தைப் பெற சில பொருட்செல்வங்கள் இல்லாதது வரம்தானே!

எச்செல்வம் நம்மிடம் இல்லையோ, அது நல்லதே என உணர்ந்தால் பொறாமைக்கும் ஏக்கத்திற்கும் இடம் ஏது!

பொறாமையை சரியான சிந்தனையினால் நீக்கப் பயிலவேண்டும். பொறாமை மனதில் நீங்க நீங்க நாமும் மகிழ்ந்திருக்கலாம். நம்மைச் சார்ந்தவர்களும் மகிழ்ந்திருப்பார்கள்.

5. மன்னித்தல் - நமக்குத் துயரத்தைக் கொடுத்தவருக்கு நாம் துயரத்தை மீண்டும் திருப்பிக் கொடுத்து வருவது பழக்கமாக உள்ளது. பழிவாங்கும் நோக்கம் ஹிம்ஸைக்கு முக்கிய காரணமாக இருந்து வருகிறது. நம்மைத் துன்புறுத்தியவர்களை மன்னித்துப் பழகினால் நாம் ஹிம்ஸையை விட முடியும். மன்னித்தலை பலஹீனமாகவும் கோழைத்தனமாகவும் கருதுவது தவறு. மன்னிப்பதற்குத்தான் பலம் அதிகம் தேவை. மன்னித்தலே உண்மையான வெற்றி. மன்னிக்கும் பொழுது முதலில் பலன் அடைவது நாம்தான். நம் மனதில் வெறுப்பு, பகைமை, கோபம் போன்ற உணர்வுகள் நீங்கி மனதில் அமைதி கிடைக்கிறது. நமக்கு ஒருவர் தீங்கு செய்துள்ளார். அவரை மன்னியுங்கள் என்பது, ‘அவர் செய்தது சரி’ என்று அங்கீகாரம் கொடுப்பது அல்ல. அவர் செய்தது தவறுதான். அதற்குரிய தண்டனையை அவர் அனுபவித்துத்தான் ஆகவேண்டும். அது இயற்கையின் நியதி.

நாம் பழிவாங்கும் பொழுது இரண்டுவிதத்தில் நாமே பாதிக்கப் படுகிறோம். அவர் நமக்குத் தீங்கு செய்யும் பொழுது வருவது முதல் பாதிப்பு. அவருக்கு நாம் மீண்டும் தீங்கு செய்யும் பொழுது அவர் செய்த தவறை நாமும் செய்து பாபத்தையும் சங்கடத்தையும் அடைவது நமக்கு வரும் இரண்டாவது பாதிப்பு.

நம்மிடம் திருடியவனை நாமே தாக்கிக் கொன்றுவிட்டால் பாதிப்பு நமக்கே

வரும். காவல் அதிகாரி கொன்றுவிட்டால் அது அதர்மமாகாது. ஆகவே மன்னித்தல் நமக்கு முதலில் நன்மையைக் கொடுக்கிறது. தவறு செய்பவருக்கு உரிய விதத்தில் தண்டனை கொடுத்தல், தர்மமானது. தண்டிக்கும் சமயத்திலும் மனதளவில் மன்னித்தல் என்ற பண்பைப் பின்பற்ற வேண்டும். நாம் செய்கின்ற தவறைப் பிறர் மன்னித்தால் அது நமக்கு எவ்விதம் இதமாக இருக்குமோ அதுபோலவே, நாம் மன்னிக்கும் பொழுது மற்றவரும் மகிழ்கிறார்; நாமும் மகிழ்கிறோம். ஒருவர் நமக்கு ஹிம்ஸை செய்கிறார் எனில், அவரிடம் உள்ள அறியாமை, இயலாமை, புண்பட்ட மனம் போன்ற தன்மைகளை நாம் பார்த்தால் அவரை நம்மால் மன்னிக்க முடியும். இவ்வுலகம் நமக்குக் கொடுக்கும் துயரங்களை மனதில் மேன்மேலும் ஏற்றி வைப்பதால் மனதில் பளு (burden) கூடிக்கொண்டே செல்கிறது. மனப்பளு நீங்க வேண்டுமானால், மன்னித்துப் பழக வேண்டும்.

ஆரம்ப நிலையில், மன்னித்தல் ஒரு தியாகமாகத் தெரியும். உண்மையில் நாம் சுமத்திய குற்றத்தை (blame) சரிசெய்வதே மன்னித்தல். அவர் நமக்குக் கஷ்டத்தைக் கொடுத்தார் என்று நாம் ஒருவர் மீது பழி சுமத்தியுள்ளோம். அந்தப்பழிக்குப் பரிகாரம்தான் மன்னிப்பு. யாரும் யாரையும் துன்புறுத்திவிடமுடியாது. நம் அறியாமையாலும், இயலாமையாலும், நம் மனதில் போதிய பக்குவம் இல்லாததாலும் சிலரைக் காரணம் காட்டி துயரப்பட்டுள்ளோம். நம் மனம் பண்பட்டுவிட்டால் நம்மைப் புண்படுத்த யாருக்குத் திறன் உண்டு! நாம் புண்படுகிறோம் என்றால் குறை நம் மனதில் தானே! மன்னித்தல் என்பது நாம் சுமத்திய குற்றத்தை விலக்கிக் கொள்வதே. இக்கருத்து ஆரம்ப நிலையில் விளங்காமல் இருப்பினும், மன்னித்தலை ஒரு தியாகமாக எண்ணியாவது நாம் கடைப்பிடிப்போம்; மனப்பளுவை இறக்குவோம்; ஹிம்ஸையை விடுவோம்.

6. நா காத்தல் - நா காத்தல் என்றால் வாக்கைக் கட்டுப்படுத்துதல். நம்மிடம் இருந்து வரும் சொற்களை முறைப்படுத்துதல். அதிகமாக நாம் துன்புறுவதும் மற்றவர்கள் துன்புறுவதும் சொல்லால்தான். சொல் ஆயுதமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. நாவினால் சுட்டவடு (காயம்) ஆறாது என்பர். சொல்லால்தான் அதிக அளவில் ஹிம்ஸை நடக்கிறது. சொல்லில் கட்டுப்பாட்டை அடையும் பொழுது பெருமளவு ஹிம்ஸை குறைகிறது. யதார்த்தமாக இருக்கிறேன் என்ற எண்ணத்தில் மனதில் தோன்றியதை எல்லாம் பேசும் பொழுது பலரை நம் பேச்சு துயரப் படுத்துகிறது. சொல் என்பது கூர்மையான ஆயுதம்போல. ஆயுதத்தால் தாக்கப்பட்டவர்களுக்கு அதன் வலி தெரியும். நம்மிடமிருந்து செல்லும் சொற்கள் கவனிக்கப்படாமல் இருந்தால் பலர் பலியாவார்கள்.

நான் உண்மையைத்தானே சொல்கிறேன் என்று சிலர் நினைக்கலாம். அந்த உண்மையை மென்மையாகக் கூறவேண்டும். உண்மையில் மென்மை

இல்லை எனில் உண்மையின் மதிப்பு குறைகிறது. ஒருவரது தவறைச் சுட்டிக் காட்டும்போது, நம்மிடம் உண்மையிருந்தும், சுட்டிக்காட்டும் விதத்தில் மென்மை இல்லை எனில், நன்மைக்கு பதிலாக தீமைதான் விளையும். மற்றவர் மனம் ஏற்றுக்கொள்ளும் விதத்தில் உண்மையை மென்மையாகச் சொல்லிப் பழகவேண்டும். சில உண்மைகளை ஜீரணிக்கும் சக்தி ஒருவரிடம் இல்லை எனில், அந்த உண்மையை மறைப்பதும் அஹிம்ஸையே - டாக்டர் நோயாளியின் மனநிலையை அறிந்து நோயின் நிலையை எடுத்துக் கூறுவதுபோல.

எல்லோருமே பேச விரும்புகிறார்கள்; கேட்பவர்கள் மிகக் குறைவு. கேட்கக் கேட்க அறிவும் மனப்பக்குவமும் வளரும். பேசப் பேச அறிவும் மனோபலமும் குறையும். நாம் அதிகமாகப் பேசாமல் இருத்தலே அஹிம்ஸை. நாம் மௌனமாக இருக்கும்போது நம் பேச்சைக் கேட்க வேண்டிய கஷ்டம் மற்றவர்களுக்கு இல்லை. மௌனமாக இருக்கும் நேரங்களில் பலர் நம்முடைய சொல் அம்புகளில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்கிறார்கள். ஆகவே மௌனம் அஹிம்ஸையாகிறது. மௌனவ்ரதம் பெரும் தவம் ஆகும்.

பெரும்பாலும் பல உறவுகள் முறிவதற்குக் காரணம் கவனமில்லாமல் சொற்களைப் பயன்படுத்துவதுதான். தன்னடக்கம் உள்ளவர்களால்தான் அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற முடியும் என்று சங்கரர் கூறுகிறார். சொல் மட்டுமல்ல, ஏனைய புலன்களும் அடக்கப்படவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற முடியும். நம் பார்வை மற்றவர்களைப் புண் படுத்தலாம். மற்றவர்களைப் பழித்துக் காட்டுதல், பொருள்களை வீசியெறிதல் போன்ற தவறுகள் புலனடக்கம் இல்லாமையின் விளைவு. நம் நாவை நாம் காப்பதன் மூலம் நாம் நம்மையும் காப்போம்; மற்றவர்களையும் காப்போம்; அனைவரையும் காக்க மௌனமாக இருந்து பழகுவோம்.

7. கருணை - மனதில் கருணையும் அன்பும் வளரும் பொழுது ஹிம்ஸை மறைகிறது. கருணை என்பது மற்ற உயிர்களிடம் பிறக்கும் ஒருவிதமான அன்பு கலந்த உணர்வு. வாடிய பயிரைக் கண்டபோது எல்லாம் மனம் வாடினேன் என்று வள்ளலார் கூறுவதிலிருந்து அவர் மனம் எவ்வளவு மென்மையானது என்பது விளங்குகிறது. துயரப்படுபவர் மீது தோன்றும் உணர்வு கருணை. அவர்கள் அவ்விதம்தான் துயரப்படவேண்டும், அவர்கள் பாபத்தின் பலனை அனுபவிக்கட்டும், அவர்களுக்கு இது வேண்டியதுதான் போன்ற எண்ணங்களை விட்டு கருணை என்ற உணர்வு ஏற்படவேண்டும். இவ்வுணர்வு மனதளவில் மற்றவர்களுக்கு சாபம் கொடுத்தல், தீங்கு நினைத்தல் போன்ற பாப சிந்தனையிலிருந்து நம்மைக் காக்கும். 'உலகம் வெறும் தோற்றம், மாயை' - இது போன்ற வேதாந்த உபதேசம் நம் மனதில் உள்ள கருணையை நீக்குவதற்கு அல்ல. வேதாந்தம் புரிய வேண்டுமென்றால் மனதில் அன்பும்

கருணையும் குடிகொண்டிருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட மனதில்தான் தியாகம், போகத்தில் பற்றின்மையான வைராக்கியம் போன்ற குணங்கள் ஏற்பட்டு, அறிவு கூர்மையாகி, மிக நுண்ணிய விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்ளும் சக்தி கிடைக்கிறது. பற்றின்மையை அடைதல் என்பது மனதில் கருணை, அன்பு இவற்றை விடுதல் அல்ல. வேதாந்தத்தின் முக்கிய உபதேசமே எல்லா ஜீவராசிகளிடத்திலும் உன்னையே நீ பார்க்க வேண்டும் என்பதே. மனதில் கருணை இருந்தால்தான் பிறரது துயரத்தைத் தனது துயரமாகக் கருத முடியும்.

அழுகிப்போன, கெட்டுப்போன உணவு வகைகள் நம் உடலுக்கு உகந்தது அல்ல என்றால் எல்லா உடலுக்கும் உகந்தது அல்ல. அதை நம் வீட்டில் வேலை செய்யும் ஏழை மனிதர்களுக்குக் கொடுத்தல் ஹிம்ஸை ஆகிறது. நமக்கு நாம் எதை செய்வோமோ, அதையே மற்றவர்களுக்கும் செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் நாம் நடந்து கொள்ள கருணையையும் அன்பையும் நம்முள் வளர்க்க வேண்டும்.

8. தீண்டாமை ஒழித்தல் - மனித இனத்தைப் பிடித்து இருக்கும் கொடிய நோய் தீண்டாமை. எல்லா உடலும் பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கை; உணவினால் ஆனது; உணவால் காக்கப்படுவது; உணவாகவே ஆகப் போவது. இதில் ஜாதி என்ற ஒரு கற்பனையான வேற்றுமையை உருவாக்கி ஒருவனைத் தீண்டத்தகாதவன் என ஒதுக்கி வைத்தல் ஹிம்ஸை ஆகிறது. குணத்தின் அடிப்படையில் ஒருவனைக் கீழானவன் என்று கூறினால் அதில் நியாயம் இருக்கிறது எனலாம். கற்பனையில் தோன்றிய ஜாதியின் அடிப்படையில் ஒருவரைக் கீழ்மைப்படுத்துவது ஹிம்ஸை. ஆகவே அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற, ஜாதிப்பற்றை நீக்கி, தீண்டாமை என்ற தீய உணர்விலிருந்து விடுபடவேண்டும்.

9. புலால் மறுத்தல் - அசைவ உணவைத் தவிர்த்தல் அஹிம்ஸை ஆகிறது. மனித உடலை வளர்க்க மிருக உடல்களைக் கொல்லுதல் ஹிம்ஸையாகிறது. இங்கு சந்தேகம் ஒன்று தோன்றலாம். சைவ உணவை உட்கொள்ளும் பொழுதும் செடி, கொடிகள், காய், கனிகள் போன்ற தாவரங்களின் உடல்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. தாவரங்களும் உயிரினங்கள்தான். கொல்லாமை நிகழவில்லை. அப்படியிருக்க மிருக உடல்களைக் கொல்லுதல் மட்டும் எப்படி ஹிம்ஸை ஆகும்?

சில சமயங்களில் நம் வாழ்வில் இரண்டு கஷ்டங்களில் ஏதோ ஒரு கஷ்டத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. அதில் நாம் எந்தக் கஷ்டம் குறைவாக உள்ளதோ அதையே தேர்ந்தெடுப்போம். நோயினால் உடல் பாதிப்பை அடையும் பொழுது சில மருந்தை எடுத்துக் கொண்டு குணப்படுத்த வேண்டிய சூழ்நிலை. மருந்தை உட்கொள்ளாவிடில்

பாதிப்பு அதிகம். மருந்தை உட்கொண்டால் பின்விளைவு (side effect) மூலம் பாதிப்பு. இதில் நாம் பின்விளைவு பாதிப்பைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம். இல்லாவிடில் பாதிப்பு அதிகமாகும். அதுபோல தாவரங்களின் உடலை உட்கொள்வதால் தாவரங்களுக்கு ஏற்படும் ஹிம்ஸையைவிட மிருகங்களைக் கொல்வதால் அவைகளுக்கு ஏற்படும் ஹிம்ஸை அதிகமாகிறது. மிருகங்கள் கொலை செய்யப்படும் பொழுது அதிக துயரத்தை அடைகின்றன. தாவரங்கள் விஷயத்தில் அவ்விதம் இல்லை. ஆகவே இரண்டு ஹிம்ஸைகளுக்குள் குறைவான ஹிம்ஸையைத் தேர்ந்தெடுப்பது அஹிம்ஸை ஆகும். மிருகங்கள் வருந்துவதைப் பார்க்கிறோம். தாவரங்கள் அந்த அளவு துயரப்படுவதில்லை.

மனிதர்களுக்கும் மிருகங்களுக்கும் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி, என ஐந்து புலன்கள் இருக்கின்றன. பாம்பு போன்ற உயிரினங்களுக்கு நான்கு புலன்கள். அதுபோல மூன்று, இரண்டு, புலன்களை உடைய உயிரினங்களும் உண்டு. தாவரங்களுக்கு ஒரே ஒரு புலன். புலன்கள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க இன்ப துன்பங்களும் அதிகரிக்கின்றன. ஒரே ஒரு புலனை உடைய தாவரங்களை உணவாகப் பயன்படுத்தும் பொழுது, அவற்றுக்குத் துயரம் குறைவு. மனிதனைப்போல ஐந்து புலனையும் கொண்ட மிருகங்களுடைய உடலை உணவாக்கும் பொழுது அவற்றுக்குத் துயரம் அதிகம்.

மேலும் மனித உடல் சைவ உணவால் நன்கு வாழ முடியும். சைவ உணவைக் கொண்டே வாழ வாய்ப்பு இருக்கும் பொழுது அந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்துவது அஹிம்ஸை. புலி, சிங்கம் போன்ற மிருகங்களுக்கு சைவ உணவை உண்ணும் வாய்ப்பு கொடுக்கப்படவில்லை. வனவிலங்குகள் அசைவ உணவால் பாபத்தைச் சேர்ப்பதில்லை.

ஆடு, மாடு போன்றவை சைவ உணவை மட்டும் உட்கொள்ளும் விதத்தில் படைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை சைவத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவில்லை. அதனால் அவைகளுக்கு சைவத்தைப் பின்பற்றுவதால் புண்ணியமும் இல்லை. ஆனால் மனிதனுக்கு பாப புண்ணியம் செய்ய வாய்ப்பு (choice or free-will) கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. பாபத்தைத் தவிர்ப்பது அஹிம்ஸைதானே. ஆகவே புலால் உணவைத் தவிர்ப்பதும் அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடிப்பதாகும்.

10. தன்னைக் காத்தல் - நாம் முதலில் தர்ம நெறியில் இருக்கப் பழக வேண்டும். தர்மப்படி வாழும் நம்மை ஒருவர் அதர்மமான முறையில் துன்புறுத்த முயன்றால் அதிலிருந்து நம்மை நாம் காத்துக்கொள்வதும் அஹிம்ஸையே. நம்மை நாம் காப்பது என்பது சுயநலம் அல்ல. அதுவும் தர்மத்தைக் காப்பதேயாகும்.

பலர் அறிந்த கதை:

பாம்பு ஒன்று பலரைத் துன்புறுத்தி வந்தது. மஹான் ஒருவர் பாம்புக்கு

அஹிம்ஸையை போதித்து, இனி யாரையும் துன்புறுத்தாதே என்று கூறிச் சென்றுவிட்டார். பாம்பின் அமைதியைப் பார்த்த சிறுவர்கள் அதைக் கல்லால் அடித்து விளையாட ஆரம்பித்து விட்டனர். மஹான் பாம்பை மீண்டும் பார்க்கும் பொழுது அது அடிபட்டு துயரத்தின் எல்லையில் இருந்தது. இந்நிலை ஏன் வந்தது என அவர் வினவினார். உங்கள் அஹிம்ஸா உபதேசத்தால், என்றது பாம்பு. மஹான் கூறினார் - துன்புறுத்த வேண்டாம் என்றுதானே உன்னிடம் கூறினேன். உன் சீற்றத்தை விட்டுவிடு என்று கூறவில்லையே. அடுத்த முறை பாம்பிடம் சீற்றத்தைக் கண்ட சிறுவர்கள் யாரும் அதை நெருங்கவில்லை.

'அனைவரையும் துன்புறுத்தாதே' என்ற வேதவாக்கில் அனைவரும் என்ற சொல்லில் நாமும் அடங்குகிறோம். யாரும் நம்மைத் தாக்காத வண்ணம் நம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்வதும் மற்றவர்களைப் பாதுகாப்பதுபோல் அஹிம்ஸையே.

11. **ப்ரார்த்தனை** - ப்ரார்த்தனை என்றால் இறைவனிடம் வேண்டுதல். அஹிம்ஸையை நான் பின்பற்றுபவனாக இருக்க வேண்டும் என்று இறைவனிடம் அஹிம்ஸை என்ற நற்பண்பை யாசித்தல்.

பொருள் அற்ற, பொருளை ஈட்டவும் வழியில்லாத ஏழை ஒருவன் உணவைப் பிச்சை எடுத்துப் பெறுகிறான். பிச்சை எடுத்தல் என்பது ஒருவனுக்கு ஏற்படும் ஏழ்மையின் இறுதிக் கட்டம். பிச்சைக்காரனின் தன்மானம் முற்றிலும் இழக்கப்படுகிறது. இறைவனிடம் நாம் பிச்சைக்காரனாக ஆகும் பொழுது நமது கர்வமும் இழக்கப்படுகிறது. நாம் அப்பொழுது பக்தனாகிறோம்.

இறைவனிடம் பக்தர்கள் எதை எதையோ யாசித்துக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். இங்கு நாம் அஹிம்ஸை என்ற பண்பை பிச்சையாகக் கேட்கிறோம். நாம் ஏன் யாசிக்கவேண்டும்?

பொருளை ஈட்ட திறன் அற்றவன் உணவை யாசிப்பதுபோல, அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற போதிய பலம் அற்றவர்களாக நாம் இருக்கிறோம். பலத்தின் இல்லாமையை உணரும் பொழுது பலத்தைப் பெற இறைவனிடம் செல்கிறோம். சுக்ரீவன் வாலியை வெல்ல ராமபிரானுடைய பலத்தை நாடியதுபோல நாம் வழிபட்டு வரும் தெய்வத்திடம் வேண்டும் பொழுது நமக்கு அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற போதிய பலம் கிடைக்கும்.

எந்த ஒரு கர்மத்திற்கும் (செயலுக்கும்) கண்டிப்பாகப் பலன் உண்டு. ப்ரார்த்தனை என்பதும் ஒரு கர்மம். ஆகவே ப்ரார்த்தனை செய்யும் பொழுது அதற்கு ஏற்ற பலனை நாம் அடைவோம். நமது வேண்டுதல் எந்த அளவுக்கு நம்பிக்கையுடனும் மனம் உருகியும் உறுதியாகவும்

உள்ளதோ அந்த அளவிற்கான பலனை நாம் அடைவோம்.

வாழ்வில் எதை அடைய வேண்டுமானாலும் அதற்கு ப்ரார்த்தனை உற்றதோர் உபாயமாகிறது. அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற இறைவனிடம் வேண்டுதல் விடுப்போம்.

12. ஞானம் - ஞானத்தால் அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றுதல் என்பது ஞானியால் நிறைவேற்றப்படக்கூடிய ஒன்று. இங்கு ஞானம் என்பது ஆத்மஞானம் அல்லது ப்ரஹ்மஞானம் அல்லது மெய்ப்பொருளைப் பற்றிய ஞானம். ஆத்மஞானத்தை அடைந்தவர்கள் முழுமையாக அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றுவார்கள். 'நான் யார்?' என்ற கேள்விக்கான சரியான பதில்தான் அவர்கள் அடைந்த ஞானம். தன்னை யார் என்று அறிந்தவர்கள் அனைத்து உயிரினங்களிடமும் தன்னையே பார்க்கிறார்கள். அறியாமையில் இருப்பவர்கள் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியில் தங்களைப் பார்க்கும் பொழுது, தங்களைப் பார்த்ததாக உணர்கிறார்கள். ஞானியோ கண் திறந்தாலே காண்பதெல்லாம் தானாகவே அறிகின்றான். ஞானி, தானே அனைத்து உயிருமாயிருப்பதை உணர்வதால், யாரைப் புண்படுத்த முடியும்! அவன் தன்னையும் புண்படுத்த மாட்டான் என பகவான் கீதையில் கூறுகிறார்.

न हिनस्ति आत्मना आत्मानं

ந ஹினஸ்தி ஆத்மனா ஆத்மானம்

தன்னையே தன்னால் துயரப்படுத்த மாட்டான்.

புலனடக்கத்தையும் மன அடக்கத்தையும் ஆத்ம ஞானத்தையும் அடைந்தவனுக்கு அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றுதல் கடினமற்ற, இயல்பான செயலாக ஆகிவிடுகிறது.

இங்கு நாம் ஹிம்ஸைக்கான சில காரணங்களையும் அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற சில வழிமுறைகளையும் சுருக்கமாகப் பார்த்தோம்.

மனிதர்கள் பல வகையான காரணங்களினால் ஹிம்ஸை செய்து வருகிறார்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு காரணம் உண்டு. ஆகவே நாம் மற்றவர்களை எதன் காரணமாகத் துன்புறுத்தி வருகிறோம் என ஆராய்ந்து கண்டறிந்து அந்தக் காரணத்தை நீக்க வேண்டும். உதாரணமாக, துர்யோதனன் பாண்டவர்களுக்குக் கொடுத்த ஹிம்ஸைக்கு முக்கிய காரணம் பொறாமை. ராவணன் செய்த ஹிம்ஸைக்கு முக்கிய காரணம் காமம். ஹிரண்யகசிபுவின் ஹிம்ஸைக்குக் காரணம் கர்வம். சில அரசர்கள் பொழுது போக்குக்காக வேட்டையாடுதல் போன்ற ஹிம்ஸையில் ஈடுபட்டார்கள். ஹிம்ஸிப்பது சிலருக்கு பொழுதுபோக்கு ஆகிறது. இவ்விதம் எதனால் ஹிம்ஸை செய்கிறேன்

என ஆராய்ந்து அக்காரணத்தை நீக்கி அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றவேண்டும்.

அஹிம்ஸையைப் பற்றிய விசாரத்தில் மேலும் ஒரு முக்கியமான கருத்தை உணரவேண்டும்.

ஹிம்ஸையே அஹிம்ஸை

சமுதாயத்தில் வாழ்ந்துகொண்டு இருப்பவர்களால் அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற முடியாது. சமுதாயத்திலிருந்து விலகிச் சென்றவர்களால்தான் பின்பற்ற முடியும் என்று சிலர் தவறாக நினைக்கிறார்கள். காவல் அதிகாரி ஒருவர் சமுதாயத்தை அழித்து வருகின்ற ஒருவனைச் சுட்டு வீழ்த்தும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டு, அவ்வதிகாரி அவனைச் சுட்டு வீழ்த்தினால், அவர் அப்பொழுதுதான் அஹிம்ஸையை சற்று அதிகமாகவே பின்பற்றியுள்ளார். அவன் ஒருவனை அழிப்பதன் மூலம் பலருடைய வாழ்வை அவர் காப்பாற்றியுள்ளார். அவனை அழிப்பது அவனுக்கும் நல்லது, பிறருக்கும் நல்லது. இந்நிலையில் ஹிம்ஸையே அஹிம்ஸை ஆகிவிடுகிறது. ஒருவேளை காவல் அதிகாரி அவனை விட்டுவிட்டால் அது ஹிம்ஸை ஆகும். ஒரு குற்றவாளியைத் தண்டிக்கும் உரிமை பொதுமக்களுக்கு இல்லை. பொதுமக்களில் ஒருவன் குற்றவாளியைத் தாக்கும் பொழுது அதுவே குற்றமாகிறது. ஆகவே காவல் அதிகாரிக்கே தண்டிக்கும் உரிமை உண்டு. அந்த உரிமை அவரது கடமை. அவர் கடமையைச் செய்யும்பொழுது ஏற்படும் ஹிம்ஸை அஹிம்ஸையாகிறது. அதுபோல் நீதிபதி கொடுக்கும் தண்டனையும் அஹிம்ஸை ஆகிறது.

அஹிம்ஸையைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு பின்பற்றும்பொழுது அது பெரிய அளவில் ஹிம்ஸை ஆகிவிடுகிறது. ஒருவன் தவறான வழியில் பொருளை ஈட்டுதல், தவறான கொள்கையைக் கடைப்பிடித்தல் போன்ற காரணங்களால் கொலை செய்து வருகிறான் எனில், வெறுக்காமலும் கருணையுடனும், அவனுக்குக் கொடுக்கவேண்டிய தண்டனையை கொடுப்பதால்தான் சமுதாயம் சீராக இயங்கும். தண்டனை மரணமாகவும் இருக்கலாம். அவன் பாபம் செய்துவரக் காரணமான அவன் உடலை அவனிடம் இருந்து பறிப்பது ஒருவனின் ஆயுதத்தைப் பறிப்பது போல்தான்.

ஒரு நீதிபதி இவ்விதம் தீர்ப்புக் கூறுகிறார் - உனக்கு மரண தண்டனை அளிக்கிறேன். உன் ஆத்மா சாந்தி அடைந்து உனக்கு நல்ல கதி கிடைக்க இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

இங்கு வெறுப்பில்லை, பழிவாங்கும் நோக்கமில்லை. ஆனாலும் ஹிம்ஸை நடக்கிறது. இப்படிப்பட்ட ஹிம்ஸையே அஹிம்ஸை.

நம் முழு உடலைக் காக்க உடலின் ஓர் உறுப்பு அழிக்கப்பட்டால் அதுவே

அஹிம்ஸை. ஒரு குடும்பத்தைக் காக்க ஒருவன் அழிக்கப்படலாம். ஒரு கிராமத்தைக் காக்க ஒரு குடும்பம் அழிக்கப்படலாம். ஒரு நகரத்தைக் காக்க ஒரு கிராமம் அழிக்கப்படலாம். ஒரு நாட்டைக் காக்க ஒரு நகரம் அழிக்கப்படலாம். உலகத்திற்காக ஒரு நாடே அழியலாம். இதுவே தர்ம சாஸ்திரம்.

நம்முடைய மனம், கண், நாக்கு போன்ற புலன்களை ஒழுங்குபடுத்த, விதவிதமான தவத்தை மேற்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. தவம் என்றாலே உருக்குதல் என்பது பொருள். அவ்வித தவத்தால் நம்மையே நாம் வருத்திக் கொள்வது ஹிம்ஸை. ஆனால் அது அஹிம்ஸை ஆகிறது. எந்தவிதக் கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் நாம் இருந்தால், நாம் மற்றவர்களை பொறாமை, காமம், கோபம் போன்ற காரணங்களால் ஹிம்ஸை செய்து வருவோம். தவத்தால் வரும் சிறிய ஹிம்ஸை பெரிய அளவில் நடக்கும் ஹிம்ஸையிலிருந்து காக்கிறது. ஆகவே நம்மை நாம் பண்படுத்த மேற்கொள்ளும் அறிவுபூர்வமான தவம் அஹிம்ஸை. ஆனால் சிலர், அசுரர்கள் செய்யும் தவத்தைப்போல ராஜஸமான, தாமஸமான கொடூரமான தவத்தில் ஈடுபடுவார்கள். அப்படிப்பட்ட தவம் அஹிம்ஸை ஆகாது. அவ்விதமான தவறான தவத்தை மேற்கொள்பவர்கள், தாமும் ஹிம்ஸையை அனுபவித்து, மற்றவர்களுக்கும் ஹிம்ஸையைத்தான் கொடுப்பார்கள். அசுரர்கள் வாழ்க்கை இதற்கு உதாரணம். இவ்விதம் எப்படிப்பட்ட ஹிம்ஸைகள் அஹிம்ஸை ஆகிறது என்பதை நாம் உணரவேண்டும். கீதையில் பல இடங்களில் பகவான் அஹிம்ஸையை வலியுறுத்தி உபதேசிக்கிறார். அஹிம்ஸையை உபதேசிக்கும் இடமோ போர்க்களம்! அதுபோலவே குழந்தைகளைத் திருத்தவும், மாணவர்களைக் கண்டிக்கவும், குற்றவாளியைத் தண்டிக்கவும் செயல்படும்பொழுது சிறிதளவு ஹிம்ஸை ஏற்படுகின்ற காரணத்தால் அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்று எண்ணி கடமையைச் செய்யாது அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றினால், அவ்விதமான அஹிம்ஸையே ஹிம்ஸை ஆகிவிடும். சிறிதளவு கொடுக்க வேண்டிய ஹிம்ஸையைத் தவிர்க்கும் பொழுது பெரிய அளவு ஹிம்ஸை ஏற்படுமானால், அந்தப் பெரிய அளவு ஹிம்ஸையைத் தவிர்க்க சிறிய ஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடித்தால் அது ஹிம்ஸை ஆகாது.

நாம் அறிவு பூர்வமாக அஹிம்ஸையின் தத்துவத்தை உணர்ந்து அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றுவதால் நாம் அடையும் பலனைப்பற்றி இனி பார்ப்போம்.

அஹிம்ஸையின் பலன்

அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் பலனுக்கு ஈடு இணை இல்லை. அஹிம்ஸையைப் பின்பற்ற மற்ற சில பண்புகளின் துணையும் தேவைப்படுகிறது. எனவே, அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றும்பொழுது இதர

நற்பண்புகளையும் அடைவோம். நற்குணங்கள் நிறைந்த மனதைத் தூய்மையான மனம் என அழைக்கிறோம். மனத்தூய்மையே நமக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். மேலும் மோக்ஷத்தை அடைய மனத்தூய்மை அவசியம். விரதத்தால் ஆரோக்யம் கிடைக்கும். அளவுக்கு மீறிய விரதம் உடல் வலுவைக் குறைத்துவிடும். அதுபோல் துன்பம் அளவுக்கு மீறி மனதைத் தாக்கும்பொழுது மனமும் வலுவை இழக்கும். உடலும் மனமும் வலுவுடன் இருந்தால்தான் வாழ்க்கையில் அடையவேண்டிய இலக்கை அடைய முடியும். அஹிம்ஸையால் உடல் வலுவும் மன வலுவும் கிடைக்கிறது.

உறுதியுடன் கூடிய, தூய்மையான மனதில்தான் விவேகசக்தி வெளிப்படும். விவேகசக்தி என்பது அறிவுத்திறன். அறிவுத்திறன் என்பது எது உண்மை எது வெறும் தோற்றம் என்று பிரிக்கும் திறனும் அறிந்த உண்மையில் உறுதி பெறுதலும் ஆகும். பிரித்தல் என்பதைப் பகுத்து அறிதல் என்றும், தீர்மானித்தலை நிச்சயம் அல்லது உறுதி செய்தல் எனவும் கூறுகிறோம். இவ்விதமான விவேக சக்தி மன அழுக்கால் மங்கிக் கிடக்கும் பொழுது வாழ்க்கைத் தரமும் கீழானதாக இருக்கும். அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றும் பொழுது விவேகசக்தி வளர்ந்து, மனம் மென்மை அடைந்து, உறுதியையும் அடைந்து, ஆன்மீகப் பயணத்திற்கு உகந்த வாகனமாக மாறுகிறது.

அஹிம்ஸையின் பலனை நாம் காத்திருந்து அடைவதில்லை. உடனுக்கு உடன் அடைவோம். ஒரு யாகம் செய்வதால் வரும் புண்ணியம் என்ற பலனை எப்பொழுது அனுபவிப்போம் என்று கூற முடியாது. ஆனால் நாம் அஹிம்ஸையைக் கடைப்பிடிப்பதால் பாபம் நீக்கப்பட்டு புண்ணியம் கிடைக்கிறது. அதனால் உடனடியாகவே நமக்கு மனத்தூய்மையும் மன மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கிறது. யோக சாஸ்திரங்களில் மற்ற சாதனைகளைவிட அஹிம்ஸைக்கு மிக அதிகமான பலன் கூறப்பட்டுள்ளது. இங்கேயே பலனை அடைவதுடன் ஒருவன் உயர்ந்த லோகங்களை அடைகிறான் என்றெல்லாம் கூறப்பட்டுள்ளது. அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றி ஸித்திகளை அடைவதோ, இறந்தபின் நல்ல லோகங்களை அடைவதோ நமது நோக்கம் அல்ல. இப்பிறவியில் வாழும் பொழுதே மனத்தூய்மையையும் தத்வ ஞானத்தையும் அடைந்து முக்தி பெறுவதே நமது நோக்கமாகும்.

அஹிம்ஸையைப் பின்பற்றி நாம் பிறரைக் காத்தோம் என்றாலும் நம்மையும் நாம் காத்துக்கொள்கிறோம். ஒரு ஜீவன் சாவதற்காகப் பிறக்கவில்லை. வாழ்வதற்காகவே பிறக்கிறான். எப்படி வாழ்வதற்காகப் பிறக்கிறான் என்பதே அடுத்த வினா.

தானும் மகிழ்ந்து, பிறரையும் மகிழ்வித்து வாழும் வாழ்வுதான் அர்த்தமுடையதாகிறது. ஆகவே வாழ்வுக்கு ஓர் அர்த்தத்தைக் கொடுப்பதே அஹிம்ஸை.

**உன்னை நீ எந்த அளவு நேசிக்கிறாயோ,
அந்த அளவு மற்றவர்களை நீ நேசிக்கிறாய்.**

To the extent you love yourself,
To that extent you love others.

இந்த நியதி பொதுவானது. நம்மை நாம் புரிந்துகொண்ட விதத்தின் அடிப்படையிலும் நம் மனதில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களின் பதிவின் அடிப்படையிலும் நாம் மற்றவர்களிடம் நடந்து கொள்கிறோம். நாம் எதை அனுபவித்துள்ளோமோ அதன் பதிவுகளே மனதில் குடிகொண்டிருக்கும். பதிவுகளின் (வாஸனைகளின்) அடிப்படையில் குணம் அமைகிறது. குணத்தின் அடிப்படையில் செயல்படுகிறோம். இவ்வுலகத்தை நாம் நடத்தும் விதம், நாம் நம்மை நடத்திய விதத்தின் அடிப்படையிலும் உலகம் நம்மை நடத்திய விதத்தின் அடிப்படையிலும் அமைகிறது.

நாம் நேசிக்கப்பட்டால் நேசிப்போம்.

நாம் அரவணைக்கப்பட்டால் அரவணைப்போம்.

நாம் மன்னிக்கப்பட்டால் மன்னிப்போம்.

நாம் அங்கீகரிக்கப்பட்டால் அங்கீகரிப்போம்.

நாம் ஹிம்ஸிக்கப்பட்டால் ஹிம்ஸிப்போம்.

ஆகவே நாம் நம்மாலேயோ, மற்றவர்களாலேயோ துயரப்படுத்தப்பட்டால், நாம் மற்றவர்களைத் துயரப்படுத்துவோம். மற்றவர்களுக்குத் துயரத்தைக் கொடுக்காமல் இருக்க எவ்விதத்திலும் நாம் துயரப்படாமல் இருக்க வேண்டும். நாம் துயரப்படாமலும் மற்றவர்களைத் துயரப்படுத்தாமலும் இருப்பதே அஹிம்ஸை.

3

வாய்மை

Truth

வாய்மை என்றால் உண்மை பேசுதல் என்பது பொருள். வாய்மையைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவேண்டிய நுட்பங்கள் பல உள்ளன. வாய்மையைப் பற்றி முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளாததால்தான் பலர் வாய்மையைப் பின்பற்றவே முடியாது என்றும் வாய்மையைப் பின்பற்றினால் வாழ்வில் உயர முடியாது என்றும் தவறாகக் கருதி வருகின்றனர்.

வாய்மையின் இலக்கணம்

வாய்மை என்பது அறிந்தது கூறல்.

நாம் எதை அறிந்தோமோ அதை அவ்விதமே கூறுதல் வாய்மை. நாம் சரியாக மனதில் அறிவது உண்மை. நாம் எதைக் கூறினோமோ அதன்படி உடல் மூலம் செயல்படுதல் மெய்மை. உடல் மெய் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

சரியாக மனதில் புரிந்துகொள்ளுதல் **உண்மை.**

மனதில் அறிந்ததை வாக்கால் கூறுதல் **வாய்மை.**

கூறியபடி உடல்மூலம் செயல்படுதல் **மெய்மை.**

மனம் - வாக்கு - உடல் இவைகளின் மூலம் பின்பற்றப்படும் ஒழுக்கம் - உண்மை, வாய்மை, மெய்மை.

உண்மையைக் கூறுதல் வாய்மை என்பதால், நாம் மனதால் புரிந்து கொண்டது உண்மையாக இருக்கவேண்டும். நம்மிடம் தவறான செய்தியை ஒருவர் கூற, நாம் அதை உண்மை என்று நினைத்துப் பேசும்பொழுது, நாம் நம்மைப் பொறுத்தவரை உண்மையைப் பேசி இருந்தாலும் அது வாய்மை ஆவதில்லை. ஆகவே வாய்மை உண்மைக்குப்பின் வருகிறது.

நாம் கூறியபடி நடந்துகொள்ளவில்லையெனில் நம் கூற்று பொய்யாகி விடுகிறது. ஆகவே வாய்மை மெய்மையையும் சார்ந்துள்ளது.

உண்மைக்கும் மெய்மைக்கும் இடையில் இருக்கும் வாய்மை மிக முக்கியமான ஒழுக்கம்.

உண்மை, வாய்மை, மெய்மை - இம்மூன்றையும் சேர்த்து பின்பற்றும் ஒழுக்கம் ஆர்ஜவம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆர்ஜவத்தின் மையத்தில் இருப்பது வாய்மை.

சரியான அறிவை அடைந்து, அறிந்ததைக் கூறுதலும், நாம் கூறியபடி செயல்படுதலும் வாய்மையின் இலக்கணம்.

பொய் பேசாமை வாய்மை என்றும் வாய்மைக்கு இலக்கணம் உண்டு. நாம் அறிந்த உண்மைகளையெல்லாம் கூறவேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால் எதைக் கூறுகிறோமோ அது உண்மையாக இருக்க வேண்டும். ஆகவே வாய்மை என்பது பொய் சொல்லாமையே.

இவ்விதம் உண்மையைக் கூறுதல், பொய் கூறாமை என வாய்மைக்கு சாதாரணமாக இலக்கணம் கூறப்படுகிறது. ஆனால் வாய்மைக்கு மேலும் சில நுட்பமான விளக்கங்கள் தர்ம சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன. அவற்றை இனி பார்ப்போம்.

வாய்மையும் நன்மையும்

எது வாய்மை என்பதற்குப் பொருள் கூற வரும் சான்றோர்கள் நன்மை தருவதைப் பேசுதல் வாய்மை என்று கூறுகிறார்கள்.

> **வாய்மை எனப்படுவது யாதெனின் யாதொன்றும்**
> **தீமை இலாத சொலல்.**

என்கிறார் வள்ளுவர்.

உண்மையைக் கூறுதல் என்ற இடத்தில் நன்மையைக் கூறுதல் வாய்மை என்றே வாய்மை விளக்கப்படுகிறது. அப்படியென்றால் உண்மை வேறு நன்மை வேறு என்று பொருள் அல்ல. என்றும் உண்மையும் நன்மையும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப்பிணைந்தவைதான். இருப்பினும் எந்த சூழ்நிலையில் எந்த உண்மையைப் பேசினால் நன்மை ஏற்படுமோ, அந்த உண்மையைப் பேசுவதே வாய்மை. ஆகவே வாய்மையில் முன் நிற்பது நன்மையே. ஒருவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோயை அவர் அறிந்தால், அந்த உண்மை அவருக்கு பயத்தையும் துயரத்தையும் கொடுத்து தீமையைத்தான்

விளைவிக்கும் என்றால் அந்த உண்மை நன்மையைத் தருவதில்லை. அங்கு உண்மையை மறைப்பதும் மாற்றிக் கூறுவதும் அவசியமாகிறது. ஆகவே வாய்மையில் உண்மைக்கு முன் நன்மையே நிற்கிறது.

நன்மை

நன்மை என்ற சொல்லுக்கு எதிர்ச்சொல் தீமை அல்லது கேடு. உடலுக்கும் மனதுக்கும் புத்திக்கும் எது தீமை அல்லது கேடு விளைவிக்காதோ, அதுவே நன்மை. உடலுக்கு ஆரோக்யம் நன்மையாகும். மனதுக்கு நற்பண்புகள் நன்மையாகும். புத்திக்கு அறிவு நன்மையாகும்.

பொதுவாக தமக்கு வரும் துயரத்தைத் தீமை எனவும் இன்பத்தை நன்மை எனவும் மக்கள் கருதி வருகிறார்கள். எது இன்பமோ அது நல்லது, எது துயரமோ அது கெட்டது என்பது முற்றிலும் உண்மை அல்ல.

சில துயரங்கள் நமக்கு நன்மையைக் கொடுக்கலாம். எல்லா இன்பங்களும் நன்மை தருவதும் இல்லை.

நாவுக்கு இன்பத்தைத் தரும் எத்தனையோ உணவுப் பொருட்கள் உடலுக்கு ஆரோக்யம் என்ற நன்மையைத் தருவதில்லை. மனதுக்கு போதை மூலம் கிடைக்கும் இன்பம் நன்மையல்ல. மற்றவர்களை இழிவுபடுத்திப் பேசுவது போன்ற கீழான பழக்கத்தால் வரும் இன்பம் நன்மை தருவதில்லை. அதுபோல் அறியாமை, மோஹம் போன்றவை புத்திக்கு நன்மையைத் தருவதில்லை. இவ்விதம் இன்பம் வேறு, நன்மை வேறு என்பதை உணரவேண்டும்.

‘நன்மையும் இன்பமும் நம்முன் நிற்கும்போது, அறிவுடையவன், இன்பத்தை விடுத்து நன்மையைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றான்’ என்பது உபநிஷத் வாக்கு.

எவ்விதம் நன்மை என்பது இன்பத்திலிருந்து வேறுபட்டதோ, அதுபோலவே தீமை என்பதும் துன்பத்திலிருந்து வேறுபடுகிறது.

நமக்கு வரும் துயரங்கள் அனைத்தும் தீமை அல்ல. வாழ்வில் நம்மைப் பல சமயங்களில் பண்படுத்துவது துயரமே. நமக்கு ஏற்படும் இன்னல்கள் வாழ்வில் சில உண்மைகளை உணர்த்தும் கருவிகளாக இருக்கின்றன.

எப்படிப்பட்ட கஷ்டங்கள் நமக்கு நன்மையைத் தருமோ அவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தும் எப்படிப்பட்ட இன்பங்கள் நன்மையைத் தராதோ அவற்றை விடுத்தும் நாம் நமக்கு நன்மையைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.

நன்மை தராத இன்பத்தை விடுவதற்கும் நன்மை தரும் துயரத்தை எடுத்துக் கொள்வதற்கும் தவம் என்று பெயர்.

இவ்விதம், நன்மை எது என ஆராய்ந்து பார்த்தால் உடலுக்கு ஆரோக்யமும், மனதுக்கு நற்பண்புகளும், புத்திக்கு அறிவும் நன்மையாகும். இப்படிப்பட்ட நன்மையைத் தர எவை உதவுகின்றனவோ, அவை நன்மையாகின்றன.

உடலுக்கு ஆரோக்யம் நன்மை எனில் ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கும் உணவு, உடற்பயிற்சி போன்றவையும் நன்மையே. நற்பண்புகள் மனதுக்கு நன்மை எனில் நற்பண்புகளை அடைய உதவும் அனைத்தும் நன்மையே. அறிவு நன்மை எனில் அறிவை அடைய உதவும் நூல்கள் போன்றவையும் நன்மையே. நம் சொல் ஒருவருக்கு நன்மையைத் தரும் கருவியாக அமையலாம் அல்லது தீமையைத் தரும் விதத்திலும் அமையலாம். ஆகவே, நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மையைக் கொடுக்கும் விதத்தில் நம் சொல் அமைந்தால் அதுவே வாய்மை.

இனி நாம் வாய்மையை மூன்று படிகளாகப் பார்க்கப் போகிறோம். அந்த மூன்று நிலைகளிலும் நன்மையே மையமாக இருக்கவேண்டும்.

வாய்மையின் மூன்று நிலைகள்

வாய்மை என்ற ஒழுக்கத்தை மூன்று விதத்தில் பின்பற்ற வேண்டும். நாம் பார்க்க உள்ள மூன்றுமே வாய்மை ஆகும். இம்மூன்றில் முதல் நிலையைத்தான் முதலில் பின்பற்ற வேண்டும். முதல்நிலையைப் பின்பற்ற இயலாத சூழ்நிலையில்தான் இரண்டாம் நிலைக்குச் செல்ல வேண்டும். இரண்டாம் நிலையைப் பின்பற்ற இயலாதபொழுதுதான் மூன்றாம் நிலையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

1. உண்மையைக் கூறுதல்
2. உண்மையை மறைத்தல்
3. உண்மையை மாற்றிக் கூறுதல்

இம்மூன்றும் வாய்மையின் படிகள். இவற்றை இனி பார்ப்போம்.

முதல் நிலை

உண்மையைக் கூறுதலே நம்முடைய முதல் முயற்சியாக இருக்க வேண்டும். வாய்மையின் பொதுவான இலக்கணமும் உண்மையைக் கூறுதல் என்பதே. உண்மையைக் கூறும்பொழுது அதில் நன்மை இருக்கிறதா என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். நன்மை இருந்தால், முதல் நிலையிலேயே வாய்மை கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும். இந்நிலையைக் கடைப்பிடிக்க வாய்ப்பு இருந்தும் அடுத்த படிகளுக்கு இறங்கினால் அது பொய்மை ஆகிறது.

உண்மையைக் கூறினால் நன்மை ஏற்படுவதில்லை என்ற சூழ்நிலையில்தான் இரண்டாம் நிலைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

இரண்டாம் நிலை

எந்த சூழ்நிலையில் உண்மையைக் கூறினால் நன்மை ஏற்படுவதில்லையோ அப்போது உண்மையை மறைப்பதில் தவறில்லை. உண்மையை மறைப்பது அவசியமும் ஆகிறது. உண்மையை ஜீரணிக்க சக்தியற்றவரிடம் உண்மையை மறைப்பதே தர்மம் - நோயாளியிடம் மருத்துவர் நோயின் தன்மையை மறைப்பது போல.

நமக்குத் தெரிந்த உண்மையை எல்லாம் கூறவேண்டிய அவசியம் இல்லை. வாய்மை என்பதற்குப் பொய் கூறாமை என்றும் பொருள் பார்த்தோம். உண்மையைக் கூறாமல் இருப்பதாலும் உண்மையை மறைப்பதாலும் நன்மை இருக்குமெனில், உண்மையை மறைப்பதும் வாய்மை ஆகிறது.

தர்மத்தில் உள்ள நுட்பமான ரகசியத்தை இங்கு நாம் உணர வேண்டும். உண்மை என்றும் நன்மையைத் தருவதாக இருப்பினும், அந்த உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலை இல்லாதவரிடம் கொடுக்கப்படும்பொழுது, அவர்களுக்குத் தீமைதான் ஏற்படுகிறது. அங்கு நாம் உண்மையைப் பொறுத்திருந்து கொடுக்க வேண்டும். பாலை மட்டுமே ஜீரணிக்கக் கூடிய சக்தியுடைய குழந்தைக்கு திட உணவைக் கொடுக்கக்கூடாதுதானே!

ஓர் இளைஞன் கீதை வகுப்புக்கு ஆர்வத்துடன் வர ஆரம்பித்தான். அவன் தந்தையிடம் உண்மையைக் கூறினான். தந்தையோ, அவன் கீதை வகுப்புக்கு வரத் தடைவிதித்தார். வீட்டில் ஒரு யுத்தமே நடந்தது. இங்கு உண்மையை மறைக்காததே இந்த சங்கடத்திற்குக் காரணம். கீதையைக் கேட்பதால் வரும் நன்மையை உணராத தந்தையிடம் உண்மையைக் கூறும் பொழுது அது நன்மையாக உருவெடுப்பதில்லை.

நம்முடைய வாழ்வில் பல சமயங்களில் நம்மிடம் உண்மை இருந்தும் நமக்கே சங்கடம் வரக் காரணம் - நாம் அறிந்த உண்மையைத் தகுதி அற்றவரிடம் கொடுப்பதனால்தான். ஆகவே உண்மை மறைக்கப்பட வேண்டிய இடத்தில் மறைக்கப்பட வேண்டும். பொதுவாக, ஒருவன் செய்யும் தீய செயலைத்தான் மறைப்பது வழக்கம். ஆகவே எது மறைக்கப் படுகிறதோ அது தீயது என்று நினைத்து வருகிறோம். ஆனால் சில சூழ்நிலைகளில் உண்மையும் நற்செயல்களும் மறைக்கப்பட வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகிறது. கணவனுக்குத் தெரியாமல் மனைவியும், மனைவிக்குத் தெரியாமல் கணவனும் தானம் முதலிய நற்செயல்களைச் செய்து வருவதைப் பார்க்கிறோம். நல்லதையும் சில சமயங்களில் சிலருக்குத் தெரியாமல் செய்யவேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. அவ்விதம் செய்வது தர்மமே. தெரியாமல்

செய்கிறோமே என்ற குற்ற உணர்வு தேவையில்லை. முக்கியமாக கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியது யாதெனில், நாம் மறைத்துச் செய்யும் செயல் தர்மத்திற்கு உட்பட்டதாகவும், நன்மையைத் தருவதாகவும் இருக்க வேண்டும். இவ்விதம் உண்மையை மறைத்தல் வாய்மையாகிறது.

மூன்றாம் நிலை

உண்மையைக் கூறுவதால் நன்மை ஏற்படுவதில்லை என்ற சூழ்நிலையில் உண்மையை மறைக்கவும் முடியாத நிலை ஏற்படும்பொழுது உண்மையை மாற்றிக் கூறுதல் வாய்மை ஆகிறது.

வள்ளுவரும்-

பொய்மையும் வாய்மை யிடத்த புரைதீர்ந்த
நன்மை பயக்கும் எனில்.

குற்றம் அற்ற, நன்மையைக் கொடுக்கும் பொய்மையும் வாய்மையாகவே கருதப்படுகிறது. (புரைதீர்ந்த = குற்றம் அற்ற)

உண்மையை மாற்றிக் கூறுவதற்குத்தான் பொய் என்று பெயர். இங்கு பொய்மையே வாய்மை என்று கூறப்படுகிறது. பொய்மையே வாய்மை என்றால் பொய்மை, வாய்மை என்ற வேற்றுமையே இருக்காது. பொய் பொய்தான், உண்மை உண்மைதான். இருப்பினும் சில சூழ்நிலைகளில் பொய்மை வாய்மையாக மாறுகிறது. எங்கு பொய்மையால் நன்மை ஏற்படுகிறதோ, அங்கு பொய்மை வாய்மையாக மாறுகிறது. பொய்மையால் எங்கு கூறுபவருக்கு மட்டும் லாபம் ஏற்படுகிறதோ, அங்கு பொய்மை பொய்மையே.

முதல் இரண்டு நிலைகளையும் பின்பற்ற முடியாத பொழுதுதான் இந்த மூன்றாம் நிலைக்கு இறங்கி வர வேண்டும். இம்மூன்றும் வாய்மையே என உணர்ந்தால் வாய்மையைப் பின்பற்றி வாழ முடியாது என்று நினைப்பது தவறுதானே!

மருத்துவர் நோயாளியிடம் நோயைப் பற்றிய உண்மையைக் கூறலாம், உண்மையை மறைக்கலாம், உண்மையை மாற்றியும் கூறலாம். இம்மூன்றிலும் நன்மை இருக்கவேண்டும். பணத்திற்காக உண்மையை மாற்றிக் கூறும் பொழுது அது பொய்மையாகிப் பாபம் என்ற பலனையே கொடுக்கிறது.

உண்மையைக் கூறவேண்டிய இடத்தில் உண்மையை மறைத்தாலோ, மாற்றிக் கூறினாலோ சங்கடம் ஏற்படுகிறது. உண்மையை மாற்றிக்கூற வேண்டிய இடத்தில் உண்மையைக் கூறினாலும் சங்கடம் ஏற்படுகிறது.

வாய்மையைப் பின்பற்றி வாழவேண்டும் என்றால் சதுரங்க (Chess) விளையாட்டை விட கவனமாக இருக்க வேண்டியுள்ளது.

வாய்மையைப் பின்பற்றுவது என்பது வாக்கின் மூலம் நன்மையைப் பின்பற்றுவதாகும். எது நன்மையோ, அதை உடல், வாக்கு, மனம் இவற்றின் மூலம் பின்பற்றுவதே அறம். நன்மையைக் கொடுக்காத எந்தத் தவமும் நமக்கு உயர்வைக் கொடுக்காது.

இதுவரை நாம் வாய்மையின் இலக்கணத்தைப் பார்த்தோம். இனி நாம் வாய்மையில் உள்ள மற்ற தத்துவங்களைப் பார்ப்போம்.

வாய்மையே வெல்லும்

सत्यं एव जयते

ஸத்யம் ஏவ ஜயதே

என்பது முண்டகோபநிஷத்தில் அமைந்துள்ள வாக்யம்.

ஸத்யம் - உண்மை அல்லது வாய்மை

ஏவ - மட்டும்

ஜயதே - வெற்றி பெறுகிறது

வாய்மையே வெல்லும் என்ற பொருள் கொண்ட வாக்கியத்தை நாம், வாய்மையைப் பின்பற்றுபவன்தான் வெற்றி அடைவான் என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இங்குதான் நமக்குப் பெரும் சந்தேகம் தோன்றுகிறது. பலர் இந்த உபநிஷத் வாக்யத்தை நம்பிக்கையுடன் ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இல்லை. இக்காலத்தில் உண்மையைப் பேசினால் பிழைக்க முடியாது, உண்மை பேசுபவனுக்குக் காலம் இல்லை, உண்மையைப் பேசுபவன் ஏமாளி என்று எண்ணி வருகிறார்கள். இவ்விதம் நினைக்கக் காரணம், அவர்கள் பல சமயங்களில் பொய்மை வெற்றி பெறுவதைப் பார்க்கிறார்கள்; உண்மையைக் கூறுபவனுக்குத் தோல்வியும் கஷ்டங்களும் வருவதைப் பார்க்கிறார்கள். பொய் கூறுபவர்கள் சுலபமாகக் கார்யத்தைச் சாதித்துக் கொள்வதையும், பொய்மையால் உடனடி லாபம் பெறுவதையும் தங்களுடைய அனுபவத்திலும் பிறருடைய அனுபவத்திலும் காண்கிறார்கள். ஆகவேதான் வாய்மையே வெல்லும் என்ற வாக்யத்தைப் பொய் என நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

இங்கு நாம் மிக நுட்பமான கருத்து ஒன்றைப் பார்க்கப் போகிறோம்.

வாய்மையை விடுத்து பொய்மையைப் பின்பற்றுவதால் உடனடி லாபம் கிடைக்கிறது என்பதும், சில கஷ்டமான சூழ்நிலைகளிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள முடிகிறது என்பதும் நமது அனுபவமாக இருக்கையில் வாய்மையே வெல்லும் என்பது எப்படி உண்மையாகும்?

ஆம், பொய்மையைப் பின்பற்றுவதால் உடனடி லாபம், வெற்றி போன்றவை கிடைக்கின்றன. ஆனால் அந்த லாபம் உண்மையான லாபம் அல்ல. அந்த நேரத்தில் மட்டும் கிடைக்கக்கூடிய பொய்யான இன்பத் தோற்றம். பொய்மையால் வரும் நஷ்டம் அப்பொழுது தெரிவதில்லை. அறியாமையால் வரும் தமோ குணத்தின் விளைவான இன்பமே பொய்மையின் மூலம் கிடைக்கும் லாபம். பொய்மையால் கிடைக்கும் இழப்பு ஈடுகட்ட முடியாதது. பொய்மையால் கிடைக்கும் லாபம் மிகவும் அல்பமானது. அல்ப லாபத்திற்காக வாய்மையை விடுவதால் வரும் நஷ்டமே பேரிழப்பு.

பொய்மையால் லாபம் உண்டு என்பது உண்மை. பொய்மையால் பெரும் நஷ்டம் உண்டு என்பதும் உண்மை. நஷ்டத்தைக் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் லாபத்தை லாபம் என்று சொல்ல முடியாது.

வாய்மையைப் பின்பற்றுவதால் சில இழப்புகள் நேரிடலாம். வாய்மையைப் பின்பற்றுவதால் வரும் நன்மையைக் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் இந்த இழப்பை இழப்பு என்று சொல்ல முடியாது. வாய்மையால் இழப்பு ஏற்படுவது வெறும் தோற்றமே. நன்மை ஏற்படுவது என்பது உண்மை.

எப்படி என உதாரணம் ஒன்றின் மூலம் பார்ப்போம்.

ஒருவர் பொருளாதார ரீதியாக நடுத்தரத்தில் இருக்கிறார். அவரால் சிறிதளவுதான் சேமிக்க முடிகிறது. அவர் மனதில் எதிர்காலத்தைக் குறித்து பாதுகாப்பின்மை, பயம் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன. பணம் இருந்தால்தான் நமக்குப் பாதுகாப்பு, மனதில் மகிழ்ச்சியும் பயமின்மையும் பணத்தைச் சேகரித்தால்தான் கிடைக்கும் என்பது அவர் எண்ணம். அவர் மட்டுமல்ல, பொதுவாகப் பலர் இவ்விதமே எண்ணுகிறார்கள்.

இங்கு நாம் உதாரணமாக எடுத்துக்கொண்ட நபருக்கும் பணமே முன் நின்றது. அவருக்கு வாய்மையை விடுவதால் பணம் அதிகம் கிடைக்கின்ற சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. அவர் எடைபோட்டுப் பார்த்தார் - வாய்மையா? பணமா?

பணத்தால் வீடு, வாகனம், சமுதாயத்தில் புதிய மதிப்பு போன்ற லாபத்தை அடைய முடிவதை எண்ணினார். பணம் பாதுகாப்பையும் இன்பத்தையும் கொடுக்கிறது என்று கணக்கிட்டார்.

வாய்மையால் கிடைக்கும் நன்மை அவர் புத்திக்கு எட்டவில்லை. ஆகவே அவர் வாய்மையை விட்டுப் பணத்தைச் சேகரித்துக் கொண்டார். வாய்மையை விடுத்துப் பொய்மையைப் பற்றியதனால் பெரிய செல்வந்தர் ஆகிவிட்டார். அவரைச் சுற்றி பாதுகாப்பிற்கு பொருள்களும் மனிதர்களும் குவிந்தனர். இன்பத்தைக் கொடுக்கும் பொருள்களும் அவரைச் சூழ்ந்தன. சமுதாயத்தில் முன்னேறியவர், பெரிய மனிதர் போன்ற பட்டங்களும் அவருக்குக் கிடைத்தன. இதை மட்டும் பார்த்தால் வாய்மை வென்றதாக நமக்குத் தெரிவதில்லை.

அவருடைய மனதை இனி நாம் பார்ப்போம்.

வாய்மையைத் தியாகம் செய்ய அவர் துணிந்ததற்கு முக்கிய காரணம், மனதிலுள்ள பாதுகாப்பின்மை, பயம் போன்றவை நீங்க வேண்டும் என்பதே. ஆனால் பணத்தை அடைந்த பின்னும் பயம் மனதிலிருந்து நீங்கவில்லை. இப்பொழுது பணம் நம்மை விட்டுச் சென்றுவிடக் கூடாது என்ற பயம். வருமானவரி அதிகாரிகளிடம் பயம். வசதியான வாழ்வை அனுபவித்ததனால் உடலும் மனதும் வசதிகளுக்கு அடிமையாகிவிட்டதால் வசதிகள் பறிபோகக்கூடாது என்ற பயம். தான் கூறிய பொய்கள் வெளிப்பட்டுவிட்டால் புகழ் இழக்கப்படும் என்ற பயம்.

பணம் தன்னைக் காக்கும் என எண்ணிய அவருக்கு இப்பொழுது புரிகிறது - அவர்தான் பணத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று.

எந்த பயம் மனதிலிருந்து நீங்க வாய்மையை விட்டாரோ அந்த பயம் அவரை விட்டு நீங்கவில்லை. முன்பு பணம் இல்லை என்ற பயம். இப்பொழுது பணம் சென்றுவிடக்கூடாது என்ற பயம். முன்பு நிம்மதியாக உறங்கினார். இப்பொழுது உறங்க மாத்திரை தேவைப்படுகிறது. அவரைச்சுற்றி பாதுகாப்பிற்காகப் பல கதவுகளை உருவாக்கி இருந்தும் புதியவிதமான பயம் அவருடைய மனதிற்குள் புகுந்துவிட்டது.

வாய்மை என்ற கதவுதான் மனதிற்குள் பயம் புகுந்து விடாமல் பாதுகாக்கும்.

வாய்மையை விட்டதால் பெற்ற வெற்றியே பொருள்களின் சேர்க்கை. ஆனால் எதற்காகப் பொருளைச் சேர்த்தாரோ, அதை அப்பொருள் உண்மையில் தரவில்லை. அவர் பொய் கூறி சேர்த்த பொருள்களை மட்டும் பார்த்துவிட்டு, வாய்மை தோற்றது என்று நாம் நினைக்கலாம்.

ஆனால், அவருடைய மனதைப் பார்த்தால் வாய்மையே வென்றது என்பது புரியும்.

இந்த உண்மையை இன்னமும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். எனவே இனியோர் உதாரணத்தையும் பார்க்கலாம்.

ஒரு மனிதர் வாய்மையைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் வருமானத்தை மட்டுமே வைத்து வாழ்க்கையை நடத்தி வருகிறார். இவரைச் சுற்றி அதிகமாகப் பொருள்கள் சேரவில்லை. ஆனால் வாய்மையையே வாழ்வாகக் கொண்டுள்ளார். வாய்மையைப் பின்பற்றியதன் பலனாக மனதில் நிறைவையும், அளவிடமுடியாத தைர்யத்தையும் அடைகிறார். பாதுகாப்பின்மை, பயம், போன்றவை நீங்கிய மனதை அடைகிறார். போதும் என்ற நிறைவை அடைகிறார்.

இவருக்கு வாய்மை வெளிப்பொருள்களைக் கூட்டவில்லை. ஆனால், அதே நேரத்தில் மனதில் உறுதியையும் பயமின்மையையும் நிறைவையும் கூட்டியது.

இந்த இருவரில் உண்மையில் வெற்றி பெற்றவர் யார்?

வாய்மையைப் பின்பற்றியவரே வெற்றி பெற்றவர். ஆகவே வாய்மையே வெல்லும் என்பது உண்மை.

வாய்மையைப் பின்பற்றினால் மனதிற்கு தைர்யம் வரும். மனதிலுள்ள அல்பமான பயம் நீங்கும். மனதில் நிறைவு ஏற்படும். வெறும் பொருள்களை மட்டுமே சேகரித்து வைப்பவரைக் கண்டு பொறாமைப் படும் குணம் நீங்கும். நம்மையே நாம் பெருமிதமாகப் பார்க்கும் உணர்வும் (self-validation) நம்மையே நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவமும் (self-acceptance) ஏற்படும். இதுபோன்ற பலனைக் கொடுக்கும் வாய்மையை விடுவதால் கிடைக்கும் லாபம் இரு கண்களை விற்று TV வாங்குவது போன்றதாகும்.

வாய்மையைப் பின்பற்றுவதால் சில நஷ்டங்கள் அவ்வப்போது வரலாம். ஆனால் லாபத்தைக் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் அடைந்த நஷ்டத்தை நஷ்டம் எனக்கூற முடியாது, முதலீடு என்றே கூறவேண்டும். வாழ்வில் எதையும் இலவசமாகப் பெறமுடியாது. தவத்தால்தான் எதையும் அடையமுடியும். வாய்மையைப் பின்பற்றுவதனால் வரும் நஷ்டங்களையும் கஷ்டங்களையும் தவம் என்று நாம் எடுத்துக் கொண்டால் வாய்மை எப்போதும் வெற்றியைத்தான் அடைகிறது. வாய்மையைப் பின்பற்றியதால் ஹரிச்சந்திரனுக்கு ஆரம்பத்தில் பல இன்னல்கள் வந்தன. இறுதியில் பெரும் நன்மை ஏற்பட்டது. ஒரு கோணத்தில் வாய்மை முதலில் தோற்றது, இறுதியில் வென்றது எனலாம். சற்று ஆழ்ந்து நோக்கினால் இறுதியில் அடையும் பெரும் நன்மைக்கு, முதலில் வந்த இன்னல்கள் தவமாகின்றன.

அப்படியென்றால் வாய்மை எப்பொழுதுமே தோற்பதில்லை. ஒரு கோணத்தில் தோற்றது என ஆரம்பத்தில் எண்ணினாலும், உண்மையில் வாய்மைக்குத் தோல்வி என்ற அனுபவமே இல்லை.

எந்த ஒரு முக்கியமான பலனை அடையவேண்டும் என்று வாய்மையை விடுகிறோமோ, அந்தப் பலனை வாய்மையை விடுவதால் அடைய முடியாது. வாய்மையைப் பின்பற்றுவதால்தான் உண்மையில் நாம் விரும்பும் பலனை அடைய முடியும்.

பொய்மை எப்படிப்பட்ட பலசாலியையும் கோழையாக்கிவிடும். பொய்மையால் பொருள்களைக் குவிக்கலாம். ஆனால் அதை அனுபவிக்கும் மனதை இழந்து விடுவோம். மனதிலுள்ள பொறாமை, பயம் போன்ற அசுத்தங்கள் பொய்மையால் வளர்கின்றன. வாய்மை என்ற தர்மத்தால் மனம் பண்படுகிறது. நம் மனம் நமக்கு நண்பனாக மாறுகிறது.

> धर्मो रक्षति रक्षितः
>
> தர்மோ ரக்ஷதி ரக்ஷித:
>
> **(உன்னால்) காக்கப்பட்ட தர்மம் (உன்னைக்) காக்கும்.**

இது சான்றோர் கண்ட அனுபவம்.

ஆகவே வாய்மை என்ற மேலான தர்மத்தைப் பின்பற்றினால்தான் நாம் உண்மையில் எதை வெல்ல விரும்புகிறோமோ, அதை வெல்ல முடியும். நம் உயர்வுக்கு உண்மையான காரணமாக இருக்கின்ற வாய்மையே வெல்லும்.

சொல் ஒழுக்கம்

மனதில் உள்ள எண்ணங்களை மற்றவர்களுக்குச் சொல் மூலமாகப் புரியவைக்கும் வாய்ப்பு மனிதனுக்கு மட்டுமே கிடைத்துள்ளது.

மிருகங்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் தன் இனத்திற்குத் தன் உணர்வைப் புரியவைக்கின்றன.

ஆனால், மனிதனுக்குப் பேச்சின் மூலம் உணர்வைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் வாய்ப்புக் கிடைத்துள்ளது. இந்த வாய்ப்பை சாபமாகவும் ஆக்கலாம். அல்லது வரமாகவும் மாற்றலாம்.

பேசும் வாய்ப்பை நாம் வாய்மையால் வரமாக்குகிறோம். பொய்மையால் சாபமாக்குகிறோம்.

காலை எழுந்தவுடன் மனம் சற்று அமைதியாக இருக்கக் காரணம் நாம் யாருடனும் பேச ஆரம்பிக்கவில்லை. நம்மிடமும் யாரும் பேசவில்லை.

பேச ஆரம்பித்த சிறிது நேரத்திலேயே புண்படுத்துதலும் புண்படுதலும் நிகழ்கிறது.

நம் உணர்வுகளையும் அறிவையும் மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கும் கருவியே சொல் - அதாவது நமது பேச்சு. ஆனால், சொல் மற்றவர்களைத் தாக்கும் ஆயுதமாகவே கையாளப்படுகிறது. சொல் தீயை விடச் சுடுவதால்தான், நாவினால் சுட்டவடு ஆறாது என்றார் வள்ளுவர்.

சொல்லை ஹிம்ஸைக்கான கருவியாகப் பயன்படுத்தாமல் முறையாகக் கையாளும் பொழுது நம்முடைய சொற்கள் நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மையைத் தருகின்றன. நன்மை தரும் சொல்தானே வாய்மை.

நம்மிடம் இருந்து வரும் சொற்கள் நான்கு நியமங்களுக்கு உட்பட்டிருக்க வேண்டும். அவை,

1. ஸத்யம், 2. ஹிதம், 3. பிரியம், 4. மிதம்.

இந்நான்கையும் மனதில் கொண்டு நாம் பேசினால் அதுவே வாக்கின் மூலம் கடைப்பிடிக்கும் தவம். இதுதான் சொல் ஒழுக்கம் அல்லது வாக்தபஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

1. ஸத்யம் - உண்மையைப் பேசுதல். இதையே வாய்மை என்று நாம் பார்த்தோம். வாய்மையைப் பின்பற்ற முடியாது என்பது தவறான கருத்து என்றும் வாய்மை மூன்று படிகளாக உள்ளதையும் பார்த்தோம். இவ்விதம் வாய்மையைப் பின்பற்றி பேசுதல் வாக்கால் செய்யப்படும் முதல் தவம்.

2. ஹிதம் - ஹிதம் என்றால் நன்மை. நன்மை தருவதைப் பேசுதல். இக்கருத்தும் வாய்மையில் கலந்துள்ளது. உண்மையை நன்மையின் பொருட்டு மறைக்கலாம், மாற்றியும் கூறலாம் என்று பார்த்தோம். நம்மிடமிருந்து வரும் சொற்கள் நமக்கும் மற்றவர்க்கும் நன்மையைக் கொடுக்கக்கூடியதாக அமைய வேண்டும்.

3. பிரியம் - நன்மை தரும் உண்மையை மென்மையாகக் கூறுதல். மற்றவர் மனம் புண்படாத விதத்தில் கூறுதல். இனிமையாகக் கூறுதல். கேட்பவர்கள் மனம் வேதனைப்படாத விதத்தில் பேசுதல். இவ்விதங்களில் பேசுதலே பிரியம். ஒரு தொழிலதிபர் தனக்குக் கீழ் வேலைபார்க்கும் கட்டிடத் தொழிலாளிகளிடம் கோபத்துடனும் கடுமையாகவும் ஆணையிடுவது வழக்கம். இதை கவனித்த ஒரு பெரியவர் அவரிடம், நீங்கள் ஏன் மென்மையாக அவர்களிடம் ஆணையிடக்கூடாது! கோபப்பட்டு கடுமையாகக் கூறினாலும் அன்புடன் மென்மையாகக் கூறினாலும் அதே விஷயத்தைத் தானே கூறப்போகிறீர்கள். ஆகவே ஏன் சாந்தமாக அவர்களிடம் பேசக்

கூடாது, என்று அவருடைய தவறான அணுகுமுறையைச் சுட்டிக் காட்டினார். தன் தவறை உணர்ந்த அந்தத் தொழிலதிபர் அதற்குப் பிறகு சாந்தமாக, பிரியமாகப் பேசப் பழகி அதன் மேலான பலனையும் உணர்ந்தார்.

நாகரீகமற்ற சொற்களைக் கையாளாமலும், இனிமையாகவும், கேட்பவர் மனதில் பயம், வருத்தம் போன்றவை தோன்றாத விதத்திலும் பேச வேண்டும்.

ஒரு ஸ்வாமிஜி மலை அடிவாரத்தில் குடிசை ஒன்றில் வசித்து வந்தார். ஸ்வாமிஜிக்கு சற்று தூரத்தில் வசித்த எழுதப் படிக்கத் தெரியாத ஒருவர் ஸ்வாமிஜியிடம், உங்கள் குடிசையில் பூச்சி ஏதாவது வந்துவிட்டால் சப்தம் கொடுங்கள், நான் வருகிறேன் என்று கூறினார். இங்கு அவர் பூச்சி என்று கூறியது பாம்பைத்தான். பாம்பு என்ற சொல்லைக்கேட்டாலே மனதில் பயம் வரலாம் என்று பூச்சி என்று கூறினார். இவ்விதமாக சொற்களைக் கையாளுதல்தான் பிரியம் எனப்படுகிறது.

4. மிதம் - அளவாகப் பேசுதல். ஒருவர் தன்னுடைய மதிப்பை இழப்பதற்கு முக்கியக் காரணம் அதிகமாகப் பேசுதல். எல்லோருமே பேசத்தான் விரும்புகிறார்கள். அப்படியெனில் கேட்பவர்கள் யார்! கேட்கும் மனநிலையை அடைந்தவர்கள் மிகக் குறைவு. கேட்கும் மனநிலை இல்லாதவரிடம் பேசினால், அவருக்கு அதுதான் பெரும் வேதனை.

வயதானவர்கள் இளைய தலைமுறையினரிடம் மதிப்பை இழப்பதற்குக் காரணம், அவர்களுடைய தேவைக்கு அதிகமான பேச்சுதான். வயது ஆக ஆக, உடலில் உள்ள உறுப்புக்களான கைகள், கால்கள், கண்கள் போன்றவை செயல்படும் திறனை இழக்கின்றன. ஆனால் வாய் மட்டும் எவ்வளவு பேசினாலும் சலிப்பதில்லை. மற்ற உடல் உறுப்புக்கள் வழியாகச் சென்று கொண்டிருந்த மனதிற்கு, வயதான காலத்தில் வாய் மட்டும் எஞ்சி இருக்கிறது. ஆகவே வயோதிகத்தில் பேச்சு அதிகரிக்கிறது. அளவுக்கு மீறிப் பேசுதல் பேசுபவருக்கும் நன்மையைக் கொடுப்பதில்லை; கேட்பவருக்கும் நன்மையைக் கொடுப்பதில்லை.

சிறுவயதில் பேசக் கற்றுக்கொள்ள எவ்வளவு முயற்சி செய்தோமோ, அதைவிடப் பலமடங்கு முயற்சியும் பயிற்சியும் மேற்கொண்டால்தான் தேவைக்கு மேல் பேசாமல் இருக்க முடியும்.

வாய்மையைப் பின்பற்ற வழிமுறைகள்

உரிய பயிற்சியால்தான் எந்த ஒரு நற்பண்பையும் அடைய முடியும். வாய்மை என்ற மேலான ஒழுக்கத்தைப் பின்பற்ற சில வழிமுறைகளைப் பார்ப்போம்.

1. வாய்மையின் மேன்மையை உணர்தல் - வாய்மையின் மேன்மையை உணர உணர வாய்மையைப் பின்பற்ற விருப்பம் அதிகரிக்கும். பிறகு விருப்பம் செயலாக உருவெடுக்கும்.

இது சரி, இது தவறு என்று எளிதில் அனைவரும் அறிந்து விடுகிறார்கள். பொய் பேசுதல் தவறு என்று யாருக்குத்தான் தெரியாது? ஆனால் பொய்மையால் வரும் இழப்பைத்தான் உணர்வாரில்லை. ஏனெனில், பொய்மையால் கிடைக்கும் அல்ப பலன் மெய் அறிவை மறைத்து விடுகிறது.

ஹரிச்சந்திரனின் கதை உண்மை பேசவேண்டும் என்ற அறிவை மட்டும் புகட்டுவதற்காகக் கூறப்படவில்லை. வாய்மையைப் பின்பற்றுவதன் மேன்மையை உணர்த்தவே கூறப்பட்டுள்ளது. படிப்படியாக ஹரிச்சந்திரனுக்குச் சோதனைகள் வருகின்றன. அந்தச் சோதனைகளைத் தாங்கும் சக்தியை வாய்மை கொடுக்கிறது. அவன் வாய்மையைப் பின்பற்றியதால் அனைத்துச் செல்வத்தையும் இழந்து நிற்கும் பொழுதும் மனோதைர்யத்துடனும் மன நிறைவுடனும் நின்றான். இறுதியிலும் வாய்மை அவனுக்கு மிக உயர்ந்த நிலையைக் கொடுத்தது.

வாய்மையை நாம் எளிதில் விட்டுவிடக் காரணம் வாய்மையின் பெருமையை உணராததுதான். வாய்மையின் பெருமையை உணர்ந்த மனதால் வாய்மையைத் தியாகம் செய்ய முடியாது.

ஒருவர் தன்னுடைய நண்பரிடத்தில் பெரும் தொகையைக் கொடுத்து வைத்திருந்தார். திடீர் என நண்பர் இறந்துவிட்டார்.

நண்பரின் மனைவியும் மகனும் அவரிடம் பணத்தைக் கேட்கும் பொழுது அவர், என்னிடம் பணத்தைக் கொடுக்கவில்லை எனப்பொய் சொல்லி நண்பரின் பணத்தை அவரே வைத்துக்கொண்டார். இவ்விதம் கிடைத்த பணத்தை வியாபாரத்தில் பயன்படுத்திச் செல்வத்தைப் பலமடங்கு ஆக்கினார். செல்வம் பெருகியபோதும் அவருடைய மனதில் நம்பிக்கையின்மை என்ற உணர்வு உருவெடுத்தது. அவரால் யாரையும் நம்பமுடியவில்லை. தன் மனைவி உணவில் விஷம் வைத்து விடுவாளோ என்பது போன்ற பயம் மனதில் குடிகொண்டு மனநோயாளியாக மாறினார்.

நாம் உலகத்தை ஏமாற்றுவது என்பது நாம் நம்மையே ஏமாற்றிக் கொள்வதாகும். நாம் மற்றவர்களிடம் நேர்மையாக இருப்பது நம்மையே நாம் காத்துக்கொள்வதாகும். இதுவே அறத்தின் ரகசியம்.

இவ்விதம் வாய்மையின் மேன்மையை உணர்வது வாய்மையைப் பின்பற்ற முதல் வழிமுறை.

வாய்மையின் மேன்மையை சாஸ்திரங்கள் பல கதைகளின் மூலமாக நமக்குப் புகட்டுகின்றன. வாய்மையைப் பின்பற்ற சாஸ்திரம் நமக்குக் கட்டளையும் இடுகிறது.

> सत्यं वद
>
> ஸத்யம் வத
>
> **உண்மையைப் பேசு**

என்று சாஸ்திரம் நமக்கு உபதேசிக்கிறது.

எதைப் பின்பற்ற முடியாதோ அதை சாஸ்திரம் உபதேசிக்காது.

எதை நாம் இயற்கையாக செய்வோமோ அதையும் சாஸ்திரம் உபதேசிக்காது. மூச்சுவிடு என சாஸ்திரம் உபதேசிக்காது.

எது நமக்கு நன்மையோ, எதை சற்று முயற்சியுடன் பின்பற்ற வேண்டுமோ, அதையே சாஸ்திரம் உபதேசிக்கும்.

உண்மை பேசுதல் சற்று கடினம்தான். ஆனால் உண்மையே பேசுவது என்பது பின்பற்ற முடியாத விஷயமல்ல.

சாஸ்திரத்தால் உபதேசிக்கப்பட்ட, மிக உன்னதமான வாய்மையின் மேன்மையை உணர்ந்தால் வாய்மையை எளிதில் பின்பற்ற முடியும்.

2. தர்ம அனுஷ்டானம் - தர்ம நெறியிலிருந்து விலகி அதர்மத்தை அனுஷ்டிக்கும் பொழுது, செய்த தவறை மறைக்கப் பொய் பேசுதல் தவிர்க்க முடியாததாகிறது.

வாய்மையைப் பின்பற்றுவது கடினமாக இருக்கக் காரணம் அதர்மத்திலிருந்து முழுமையாக விலக வேண்டி இருப்பதே. திருடுதல், போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துதல், கடமையைச் செய்யாதிருத்தல் - இதுபோன்ற தவறுகளைச் செய்பவன் எப்படி வாய்மையைப் பின்பற்ற முடியும்! தர்மத்தைப் பின்பற்றி வாழும்பொழுது வாய்மையைப் பின்பற்றுவது எளிது. ஆகவே வாய்மையைப் பின்பற்ற நம்மிடம் உள்ள மற்ற தீய செயல்களை விடவேண்டும்.

3. மன உறுதி - பல சமயங்களில் துணிவு இல்லாததால் நாம் பொய் சொல்கிறோம். சில சமயம் நம் கடமையிலிருந்து நாம் தவறலாம், நம்மிடம் சில பலஹீனங்கள் இருக்கலாம். நம்முடைய குறைகளை மறைக்காமல் உண்மையைப் பேசுவதற்கு மன உறுதி வேண்டும். தவறு செய்தல், பின் செய்த தவறை மறைத்தல் - இதில் தவறை மறைத்தல் பெரிய தவறு ஆகிறது.

ஸ்வாமிஜி ஒருவர் தன் சிஷ்யனிடம் ஒரு கடிதத்தைத் தபால் பெட்டியில் போடச்சொல்லிக் கொடுத்தார். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு சிஷ்யனை சந்திக்கும்பொழுது கடிதத்தை தபால் பெட்டியில் போட்டு விட்டாயா எனக் கேட்டார். சிஷ்யன் போட்டுவிட்டேன் என பதில் கூறினான். ஆனால் சிஷ்யன் அந்தக் கடிதத்தைத் தன்னிடமே வைத்திருந்தான்.

இங்கு, கடிதத்தை தபால் பெட்டியில் போடாதது ஒரு தவறு. அதைவிடப் பெரிய தவறு தன் தவறை ஏற்றுக்கொள்ளாதது.

நம் குறைகளை மறைத்துக் கொண்டு இருக்கும் வரை அவை நம்மிடம் இருக்கும். செய்த தவறை ஏற்றுக்கொண்டு உண்மையைப் பேசும் மன உறுதி இருந்தால் விரைவில் நம் குறைகள் நம்மிடமிருந்து மறைந்துவிடும்.

நமக்குத் தகுதி இல்லாத பெருமையை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாது. நாம் செய்யாத தவறை ஒருவர் நம் மீது சுமத்தினால் எவ்வளவு வேகமாக அதை நீக்க முயல்கிறோம். ஆனால் நம்மிடம் இல்லாத பெருமையை நம் மீது யாராவது ஏற்றிவைத்தால் நாம் அமைதியாக இருப்பதோடு மட்டுமன்றி அதை ரசிக்கவும் செய்கிறோம். இப்பொய் ஒழுக்கம் மிகவும் அற்பத்தனமானது. இந்த பலஹீனம், வாய்மையிலிருந்து விலகக் காரணமாகிறது. நம்மிடம் இருக்கின்ற பெருமையை விளம்பரப்படுத்தாது இருத்தலே மேலான தவம். இல்லாத பெருமையைப் பேசுதல் கீழான குணம். நம் பேச்சை ஆராய்ந்தால் தற்புகழ்ச்சி அதிகம் இருப்பதை உணரலாம். தற்புகழ்ச்சியை விடுத்து நம்மிடம் உள்ள பலஹீனத்தை ஒப்புக்கொள்வதற்கு மனோபலம் அவசியமாகிறது.

குறைகள் நம்மிடம் இருப்பதில் தவறில்லை. உரிய முயற்சியால் களையலாம். குறைகளை மறைப்பது, நியாயப்படுத்துவது, இல்லாத பெருமையைப் பேசுவது போன்றவை தவறு. இந்த பலஹீனங்களை முதலில் நீக்க வேண்டும்.

4. விரதமாக்குதல் - சில குறிப்பிட்ட தினங்களில் பலர் உண்ணாவிரதம் இருக்கிறார்கள். இன்று விரதம் இருக்கிறேன் என்ற ஸங்கல்பம், விரத தினத்தன்று அவர்களுக்கு எப்படிப்பட்ட பசியையும் தாங்கும் சக்தியைக்

கொடுக்கிறது. ஆனால், விரதம் இல்லாத தினங்களில் உணவில் கட்டுப்பாடு இருப்பதில்லை.

ஒரு சாதனையை விரதமாகக் கையாளும்பொழுது அதைக் கடைப்பிடிப்பது சுலபம். ஒரு பண்பு நம் இயல்பாக மாறும் வரை அதை விரதமாகக் கையாளவேண்டும். உணவில் முழுக்கட்டுப்பாட்டை அடைந்தவருக்கு விரதம் தேவையில்லை. ஆனால் அந்தப்பக்குவம் வரும் வரை விரதம் தேவைப்படுகிறது.

வாய்மையை விரதமாகக் கையாள வேண்டும். இப்பொழுது எப்படி பொய்மை இயற்கையாக நம்மிடம் உள்ளதோ, அதுபோல் வாய்மை நம் இயற்கை குணமாக மாறும்வரை விரதமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

விரதமாக்கும் முறை

நாம் வாய்மையை விரதமாக மேற்கொண்டுள்ள விஷயத்தை யாரிடமும் கூறக்கூடாது. அதை மிகவும் ரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டும். முதலில் வாரத்தில் ஒரு தினத்தைத் தேர்ந்தெடுப்போம். புதன் கிழமை என்று வைத்துக்கொள்வோம். அன்று காலை 6 மணி முதல் காலை 10 மணி வரை நான் வாய்மையைக் கடைப்பிடிப்பேன், என்று நமக்குள் விரதம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த நேரத்தில் இது வாய்மை நேரம் (Time for truth) என்ற எண்ணம் நமக்குள் ஓடிக் கொண்டிருக்கும். மனதில் ஒரு விதமான விழிப்புணர்வு (Awareness) இருக்கும். விரதமாகக் கையாளுதலின் முக்கிய நோக்கமே விழிப்புணர்வை உருவாக்குவதற்குத்தான். அன்று 10 மணிக்கு மேல் நாம் எப்பொழுதும் போல் செயல்படலாம். இவ்விதம் சில வாரங்கள் பயிற்சி செய்தபின் 6 மணி முதல் 12 மணி வரை என காலத்தை நீட்டிக்க வேண்டும்.

இவ்விதம் முழுநாள் வாய்மை விரதம், பிறகு வாரத்தில் இரண்டு நாள் என்று படிப்படியாக உயர்த்தி வாழ்க்கையையே வாய்மையாக மாற்றியமைக்க வேண்டும்.

விழிப்புணர்வை உருவாக்குதல் என்பது ஒரு கலை (Creating awareness is an art). இங்கு இதைப் பேசக்கூடாது என எண்ணுவோம். ஆனால், அங்கு, அதைத்தான் பேசுவோம். அதிகமாக உண்ணக் கூடாது என எண்ணுவோம், அதிகமாகவே உண்ணுவோம். இவ்வாறு, நாம் விரும்பாததை நாமே ஏன் செய்கிறோம்?

விழிப்புணர்வு இல்லாத காரணத்தால்தான்.

விழிப்புணர்வை உருவாக்கவே பலவிதமான விரதங்களை அனுஷ்டிக்கிறோம்.

கவனக்குறைவு அற்றவனாக இரு என உபநிஷத் நமக்கு எச்சரிக்கை விடுக்கிறது.

நாம் அடையவேண்டிய பண்பை நம் கவனத்திற்குக் கொண்டுவர விரதத்தைத் தவிர வேறு சிறந்த வழி இல்லை.

5. மௌனம் - மௌனத்தைக் கடைப்பிடிக்கப் பழகி விட்டால் அனேக பொய்யான பேச்சுக்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

பொய் பேசாது இருத்தலும் வாய்மை என்று பார்த்தோம். பேசாமல் இருந்து பழகினால் வாய்மை மட்டும் அல்ல, மற்ற சில உயர்ந்த பண்புகளையும் அடைய முடியும்.

ஒன்றின் தரத்தை நிர்ணயிக்க பரிசோதிக்கும் கருவி இருக்கும். நாம் எந்த அளவு ஆன்மீகத்தில் உயர்ந்துள்ளோம் எனப்பரிசோதிக்கும் கருவி நம்மிடத்தில் இருந்து வரும் சொற்கள். நாம் அடைந்துள்ள பக்குவத்தை அளக்கும் கருவி நம் சொற்கள்.

எதைப் பேசுகிறோம், எப்படிப் பேசுகிறோம், எவ்வளவு பேசுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே நம் நிலை நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

மற்றவர்கள் பேச்சை நாம் ஆராயும் அளவு நம் பேச்சை நாம் ஆராய்ந்து பார்க்கிறோமா!

ஆராய்ந்தால், மற்றவர்களின் குறையைப் பற்றியும் நம்மைப் பற்றிய பெருமையையும் நாம் பேசுவதைக் கண்டுகொள்ளலாம்; மற்றவரிடம் இருக்கும் பலஹீனங்களை இழிவுபடுத்தியும், விமர்சித்துக் கொண்டும், நம்மிடம் இருக்கும் பலஹீனங்களை நியாயப்படுத்தியும் நாம் பேசிக்கொண்டு இருப்பதைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

நம் வாக்கினால்தான் நாம் நம்மையும் மற்றவர்களையும் துயரப்படுத்திப் பாபத்தை அதிகம் சேகரித்துக் கொள்கிறோம்.

சூழ்நிலையைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு, அங்கு எதை, எவ்விதத்தில், எந்த அளவு பேச வேண்டுமோ, அந்த அளவு பேசும் சம நிலையை ஆரம்பத்தில் அடைய முடியாது. நம் பேச்சில் சம நிலையை அடைய மௌன விரதம் மிகவும் துணை புரிகிறது.

பேசும் ஆற்றலை இறைவன் நமக்குக் கொடுத்துள்ளார். அதைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதும் தவறு, தவறாகப் பயன்படுத்துவதும் தவறு.

உணவு விஷயத்தில் அதிகம் உட்கொள்ளுதல், அல்லது உணவை உட்கொள்ளாது விரதம் இருத்தல் இவ்விரண்டும் சுலபம். அளவாக உட்கொள்ளுதல் மிகமிகக் கடினம். அதுபோல்தான் நம் பேச்சிலும்.

மௌனத்தை விரதமாகக் கடைப்பிடிப்பதனால் பொய்மையைத் தவிர்க்க முடியும், தற்புகழ்ச்சியைத் தவிர்க்க முடியும், மற்றவர்களை இழிவு படுத்துதலைத் தவிர்க்க முடியும், மனசஞ்சலத்தைத் தவிர்க்க முடியும். இது போன்ற பல நன்மைகள் மௌன விரதத்தினால் நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

நாம் கர்வத்தை விடவேண்டும். ஆனால் சுயமரியாதையைக் காக்க வேண்டும். அளவுக்கு மேல் பேசுவதால் சுயமரியாதை இழக்கப்படுகிறது. பேச்சுக் குறையக் குறைய சிந்திக்கும் திறன் அதிகரிக்கும். பிறர் பேசுவதைக் கேட்கும் மனநிலை கிடைக்கும். நாம் அறிவை அடைய வேண்டுமானால் பேச்சுக் குறையவேண்டும்.

ஆஞ்சநேயருக்கு சொல்லின் செல்வன் என்ற பெயர் உண்டு. அவர் சொல்லைத் தன் கட்டுக்குள் வைத்தவர். ஆகவேதான் பக்தி, சேவை, பலம், ஞானம் இவை அனைத்திலும் முதன்மை பெற்றுத் திகழ்ந்தார்.

வாய்மையின் தத்துவத்தை அறிந்து, இப்பண்பை அடைவதற்கான சரியான பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் நாம் வாய்மையை முழுமையாகப் பின்பற்ற முடியும்.

4

பொறுமை

Patience

ஒரு நிமிட பொறுமை, பல வருட அமைதி.

One minute of Patience, many years of Peace.

அனைவரிடத்திலும் பொறுமை தேவை.
குறிப்பாகத் தன்னிடத்தில் பொறுமை தேவை.

Patience is needed, with everyone. Particularly, with oneself.

பொறுமையின் லக்ஷணம் (Definition of Patience)

பொறுமை என்பது மன உறுதியும் சகிப்புத்தன்மையும் கலந்த, இன்ப துன்பங்களை அமைதியுடன் எதிர்கொள்ளும் திறன்.

Patience, a combination of courage and endurance, is an ability to face prosperity and adversity with calmness.

மனதில் உள்ள பொறுமை என்ற திறன், நுட்பமான அறிவிலிருந்தும் துணிவிலிருந்தும் உருவாகுவதாகும்.

மதிமயக்கத்திலிருந்தும் பலஹீனத்திலிருந்தும் இயலாமையிலிருந்தும் சோம்பலிலிருந்தும் தோன்றுவது பொறுமை அல்ல. தாமதமாகச் செயல் படுதலும் சோம்பலின் காரணமாகச் செயல்படாமல் இருத்தலும் பொறுமை அல்ல. சத்வ குணத்திலிருந்து வரும் பண்புதான் பொறுமை. தமோ குணத்திலிருந்து வரும் சோர்வு, சோம்பல், செயலாற்றாமை, தாமதித்தல் போன்றவை பொறுமை போலத் தோன்றுமே தவிர பொறுமை என்ற மேலான குணம் ஆகாது. ஆகவேதான் பொறுமைக்கு உவமையாக எருமையைக் கூறுவதில்லை. பாதையின் நடுவிலிருந்து மெதுவாக எருமை

நகர்ந்து செல்வதைப் பொறுமை என்று கூறுவதில்லை. பொறுமைக்கு உவமையாக பூமியைக் கூறுவார்கள்.

பொறுமையைக் கடைபிடித்தல் என்பதற்கு எவ்விதமான செயலும் செய்யாமல் இருத்தல் என்றோ முயற்சியை விட்டுவிடுதல் என்றோ பொருள் அல்ல.

பொறுமையும் ஒருவிதமான செயல்.

Patience is also a form of action.

மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் பொறுமை என்பது துயரத்தின் நடுவில் செயலற்று இருப்பதுபோல் தோன்றும். ஆனால் சில சூழ்நிலைகளில் கவனித்துக்கொண்டும் காத்துக்கொண்டும் இருப்பதே மிகவும் மேலான முயற்சியாகிறது. பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய இடத்தில் எவ்விதமான எதிர்ச்செயலிலும் (re-action) ஈடுபடாமல் இருப்பதே பெரிய செயலாகிறது.

எங்கு செயல்படவேண்டும், எங்கு பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும் என்ற அறிவு மிக முக்கியமாகிறது. பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கும் பொழுது எப்படிப்பட்ட பாவனை (உள்ளுணர்வு) இருக்க வேண்டும் என்பதும் மிக முக்கியம். பொறுமை என்பது சூழ்நிலைகளால் வரும் தாக்குதல்களைத் தாங்கிக் கொள்ளும் திறன்.

பொறுமையை எங்கு, எவ்விதம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று இனி பார்ப்போம்.

1. **செயல் செய்யும்பொழுது** (While doing action) - நாம் எச்செயலை மேற்கொண்டாலும் அச்செயலை அதற்குரிய வேகத்தில்தான் செய்ய வேண்டும். நிதானத்தை இழந்து விரைவாகச் செயல்படும்பொழுது செயலின் தரம் குறைந்துவிடும். மேலும் செயலையும் சரியாகச் செய்ய முடியாது. உணவு உட்கொள்ளுதல் போன்ற அன்றாடம் மேற்கொள்ளும் செயலில் ஆரம்பித்து நம்மிடமிருந்து உருவாகும் அனைத்துச் செயல்களிலும் பொறுமை இருக்கவேண்டும். அவசரக்காரனுக்கு எதுவும் கைகூடாது என்பார்கள்.

2. **செயல் செய்து முடித்தபின்** (After doing action) - ஒரு செயலைச் செய்து முடித்தால் அச்செயலின் பலன் சிறிது கால இடைவெளிக்குப் பிறகே கிடைக்கும். சில செயல்களின் பலன் உடனடியாகவும் சில செயல்களின் பலன் சிறிது கால இடைவெளிக்குப் பிறகும்தான் கிடைக்கும். உணவை உட்கொண்டால் பசி நீங்குதல் என்ற பலன் உடனடியாகக் கிடைக்கும். விதை விதைத்தால் பலன் உடனடியாகக் கிடைக்காது. விதையின் தன்மைக்கேற்ப,

உரிய கால இடைவெளிக்குப் பிறகே பலன் கிடைக்கும். நாம் செய்ய வேண்டிய செயலைச் செய்து முடித்து அதன் பலனை அடைவதற்காக இருக்கும் காலத்தில் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

சிறுவன் ஒருவன் வீட்டில் காய்கறி தோட்டத்தை உருவாக்கிக் கொண்டிருந்தான். அதில் சில கிழங்கு வகைகளையும் பயிரிட்டான். அவை துளிர்த்து வரும்பொழுதே கிழங்கு வந்துவிட்டதா என பூமியைத் தோண்டிப் பார்த்தான். விரைவில் அச்செடிகள் மடிந்து விட்டன. இங்கு அவனுடைய பொறுமையின்மையே பலனை அடையத் தடையாக இருந்தது.

3. செயலின் விளைவை அடைந்தபின் (After attaining the result of action) - நாம் செய்த செயலின் விளைவை அடைந்தவுடன் பொறுமையுடன் அவ்விளைவை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பல சமயம், எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்காதபொழுது நாம் பொறுமையை இழந்து, அடைந்த பலனையும் இழக்க நேரிடும் விதத்தில் செயல்படுகிறோம். அவ்விதமின்றி, நாம் எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்காமல் இருப்பினும், அடைந்த பலனை முதலில் ஏற்றுக்கொண்டு, அதற்குப் பிறகு என்ன முயற்சி தேவையோ அம்முயற்சியை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

சில சமயம், மாணவர்கள் தேர்வின் முடிவைப்பார்த்து, எதிர்பார்த்த மதிப்பெண் வரவில்லை என்று பொறுமையிழந்து விபரீதமாக செயல்படுவதைப் பார்க்கிறோம். தேர்வின் முடிவு சில சமயம் தவறாகக்கூட இருக்கலாம். பொறுமையை இழக்காமல் சற்று நிதானத்துடன் செயல்பட்டிருந்தால் அவர்களால் ஒரு நல்ல தீர்வுக்கு வந்திருக்க முடியும்.

பலன் நாம் எதிர்பார்த்தபடியே வர வேண்டும் என்ற நியதி இல்லை. நமக்குக் கிடைக்கின்ற பலன் நமக்குத் தெரியாத எத்தனையோ காரணங்களை முன்னிட்டு அமைகிறது. ஆகவே நமது செயலின் பலன் எதுவாக இருப்பினும் பொறுமையுடன் ஏற்றுக்கொள்வதே மேலான தவம்.

4. துயரத்தில் (In sorow) - துயரத்தைக் கொடுக்கும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால் அத்துயரத்தை நீக்க முழு முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். முயற்சிக்குப் பிறகும் துயரத்தை அனுபவிக்க நேரிடும்பொழுது அந்த துயரத்தை முழு மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்வதுதான் பொறுமை. உதாரணமாக தலைவலி ஏற்படும்பொழுது அவ்வலியை நீக்க மருந்தை எடுத்துக் கொண்டவுடன் தலைவலி நீங்காது. மருந்து வேலை செய்ய சிறிது காலம் தேவைப்படும். காத்திருக்கும் காலத்தில், அந்த தவிர்க்க முடியாத வலியை முழு மனதுடன் ஏற்றுக்கொண்டு, புலம்பாமல், பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட துயரத்தை நம்மால் மன அமைதியுடன் அனுபவிக்க முடியும். துயரத்தைத் தாங்கிக்கொண்டு மனதை

அமைதியுடன் வைப்பதே பொறுமையின் பலன். எந்தத் துயரமும் நிலைத்து இருக்காது என்றும் எல்லா துயரத்திற்கும் மற்றவர்கள் கருவிகள்தான் என்றும் அறிவுபூர்வமாக உணர்ந்து துயரத்தை வரவேற்பதே மிகச் சிறந்த குணம். யாராவது நமக்குத் துயரத்தை கொடுத்துக் கொண்டிருந்தால் நாம் எவ்வித முயற்சியும் எடுக்காமல் பொறுமையுடன் இருக்க வேண்டும் என்று இங்கு நாம் கூறவில்லை. துயரத்தை நீக்க என்ன முயற்சி எடுக்க வேண்டுமோ அதை மேற்கொண்டு பிறகு தவிர்க்க இயலாதபொழுதுதான் பொறுமை என்ற சாதனையைப் பின்பற்றவேண்டும். பொறுமை என்பது துயரத்தை நீக்க முயற்சியில் ஈடுபடும்பொழுதும் முயற்சிக்குப் பிறகும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பண்பு. துயரத்தை ஏற்றுக்கொள்வதும் துயரத்தை அமைதியுடன் அனுபவிப்பதும் பொறுமையின் முக்கிய இலக்கணம்.

துயரத்தில்தான் ஒருவன் தான் ஈட்டிவைத்த அறிவை இழக்கிறான். தர்மப்படி வாழ வேண்டும் என்ற அறிவை இழக்கிறான். மற்றவர்களை தானும் துயரப்படுத்தவேண்டும் என்ற பழிவாங்கும் உணர்வால் தூண்டப்படுகிறான். துயரத்தைத் தாங்கிக்கொள்பவன் இவ்விதமான நிலைகளை அடைவதில்லை.

ஒருவனை குற்றவாளியாக மாற்றும் துயரம்தான் இனியொருவனை ஞானியாக மாற்றுகிறது. துயரம் என்ற அனுபவம் பொறுமை என்ற பண்புடன் சேரும்பொழுது, அதே துயரம் தவமாகிறது. அப்பொழுது துயரமே ஒருவனை மேன்மேலும் பக்குவப்படுத்துகிறது.

5. **இன்பத்தில்** (In Pleasure) **-** இன்பத்திலும் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இன்பத்தைத் தரும் சூழ்நிலையில் பொறுமையை இழந்து செயல் படும்பொழுது அவ்வின்பம் இழக்கப்படுவதுடன் இன்பகரமான சூழ்நிலை துன்பகரமாகவும் மாறுகிறது.

சுவைமிகுந்த தேனை பொறுமை இழந்து சுவைக்கும்பொழுது புரையேறி மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இறக்கவும் நேரிடுகிறது. இன்பத்தில் நிதானத்தைப் பலர் இழப்பதைப் பார்க்கலாம்.

இன்பத்தை அனுபவிப்பதைத் தாமதித்துப் பழகுதல் (Postponement of Gratification) ஒருவிதமான தவமாகிறது. துன்பநிலை எவ்விதம் மதிமயக்கத்தைக் கொடுக்கிறதோ அவ்விதமே இன்பநிலையும் நம்மை நிதானத்தை இழக்கச் செய்துவிடும். ஆகவே இன்பத்திலும் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது இன்றியமையாததாகிறது.

6. **மாற்ற முடியாத விஷயத்தில்** (In what cannot be changed) **-** மாற்ற முடியாத விஷயத்தைப் பொறுமையுடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சில விஷயங்களைத் தற்காலிகமாக மாற்ற முடியாது. சிலவற்றை நிரந்தரமாக மாற்ற முடியாது. உதாரணமாக சில நோய்கள் சிறிது காலம் மாற்ற

முடியாததாக இருக்கும். சில நோய்களுடன் உயிருள்ள வரை வாழ வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும். சிலருடைய இயல்பை மாற்ற முடியும். சிலருடைய இயல்பை எவ்வளவு முயன்றாலும் மாற்ற முடியாது. அதேபோல, உறவுகள், நாம் வசிக்கும் வீடு, வாழ்கின்ற நாடு, போன்ற பல காரணங்கள் தற்காலிகமாகவோ நிரந்தரமாகவோ மாற்ற முடியாததாக இருக்கும். ஒன்றை மாற்ற முடியாது என்று அறிவுபூர்வமாகத் தெரிந்த பிறகு, பொறுமையுடன் ஏற்றுக்கொள்வதே மேலான சாதனையாகிறது.

7. மன மாற்றத்தில் (In Refining the Mind) - நற்குணங்களை அடைவதும் தீய குணங்களை நீக்குவதும் மனதளவில் அடையப்பட வேண்டிய பெரிய மாற்றம். இம்மாற்றம் உடனடியாக நடைபெற்றுவிடாது. நாம் எவ்வளவு முயற்சி செய்தும் ஒருவிதமான முன்னேற்றமும் நடைபெறவில்லை என்றும் மனம் சிறிதும் மாறவில்லை என்றும் எண்ணி சோர்வடைய வாய்ப்பு உண்டு. மனமாற்றம் என்ற பலன் சற்று மெதுவாகத்தான் ஏற்படும். ஆகவே பொறுமையுடன் பலனுக்காகக் காத்திருப்பது அவசியமாகிறது. பொறுமையை இழந்தால் நம்மால் மனமாற்றத்திற்கான சாதனைகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள இயலாது. நம் மனம் சற்று முன்னேற்றத்தை அடைந்திருப்பது நமக்குத் தெரியாமல் இருக்கும். அடைய வேண்டியதையே பார்க்கும் நாம், அடைந்த மனமாற்றத்தை கவனிக்காது விட்டுவிடுவோம். நற்பண்புகளை அடையும் பயணத்தில் பொறுமை தேவைப்படுகிறது.

8. பொறுமையில் (In Patience) - இறைவனிடம் ஒருவன் இவ்விதம் வேண்டுதல் விடுத்தான்!

> **இறைவா! எனக்கு பொறுமையை உடனடியாகக் கொடு.**
>
> Lord! Give me patience immediately.

இங்கு பொறுமையை அடைய பொறுமையற்று வேண்டுகிறான்! பொறுமையை அடைவதிலும் பொறுமையைப் பின்பற்றவேண்டும். அதாவது பொறுமை என்ற குணமும் மெதுவாகத்தான் நமக்குக் கைகூடும்.

இதுபோன்ற பல இடங்களில் நாம் பொறுமையைப் பின்பற்றவேண்டும்.

பொறுமையை வளர்க்கும் வழிகள்

பொறுமை என்ற குணத்தை எப்படி அடைவது என்று இனி சிந்திப்போம்.

1. அடிப்படை உணர்வு (Basic awareness) - சில அடிப்படையான உண்மைகளை உணர்வதன் மூலம் பொறுமை என்ற குணத்தை நாம் எளிதில் பின்பற்ற முடியும்.

நமக்கு வரும் கஷ்டங்களுக்கு மற்ற மனிதர்கள் காரணம் என எண்ணிக்கொண்டு கஷ்டத்தை எதிர்கொள்ளும்பொழுது பொறுமையை இழந்துவிடுகிறோம். நம் பற்களே நம் நாவைக் கடித்துவிட்டால் நாம் நமக்கு எவ்வித தண்டனையும் கொடுத்துக்கொள்ள மாட்டோம். அதுபோல் இவ்வுலகம் எனக்குக் கஷ்டத்தை கொடுக்கும் வெறும் கருவிதான். நான் செய்த செயலின் மூலம் எனக்குத் துயரத்தை நானே உருவாக்கிக் கொள்கிறேன், என அறிந்து துன்பகரமான சூழ்நிலையைச் சந்தித்தால் நாம் யார் மீதும் கோபம், வெறுப்பு, பழிசுமத்துதல் போன்ற உணர்வுகளைக் காட்டாமல் பொறுத்துக் கொள்வோம்.

2. ஏற்றுக்கொள்ளுதல் (Acceptance) - ஏற்றுக்கொள்ளுதல் என்ற பண்பைக் கடைப்பிடிக்கும்பொழுது பொறுமை என்ற பண்பை எளிதில் அடைய முடியும். எவ்விதமான அனுபவத்தை நாம் சந்திக்கும்பொழுதும் முதலில் ஏற்றுக்கொண்டு பிறகு உரிய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். எங்கு நமக்கு ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மை இல்லையோ அங்கு நம்மால் பொறுமையைப் பின்பற்ற முடிவதில்லை. ஏற்றுக்கொள்ளும்பொழுது மனதில் போராட்டமின்றி சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ள முடியும். அப்பொழுது பொறுமை என்ற பண்பு எளிதில் கிடைக்கும்.

3. பயிற்சி (Practice) - பொறுமை வளர சில பயிற்சிகள் தேவைப்படும். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு காரணத்தினால் பொறுமையை இழக்கிறோம். நாம் எந்த இடத்தில் அதிகமாகப் பொறுமையின்றி செயல்படுகிறோம் என்பதை முதலில் கண்டுகொண்டு அதற்கேற்ப பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். பொறுமையுடன் பேசுதல், உணவை உட்கொள்ளுதல், காத்திருந்து பழகுதல், கோவிலில் இறைவனை வலம் வரும்பொழுது பாதங்களை ஒவ்வொரு அடியாக எடுத்து வைத்துப் பொறுமையாக நடந்து பழகுதல், இறைவனின் பெயரை மெதுவாக மனதில் கூறிப் பழகுதல் போன்ற பயிற்சிகள் பொறுமையை வளர்க்க உதவி புரியும்.

4. ரஜோகுணத்தை மாற்றுதல் (Transforming Rajoguna) - மனமானது தமோகுணத்தின் தூண்டுதலால் செயல்படும்பொழுது சோம்பல், தாமதித்தல் போன்ற குணங்களில் இருக்கும். ரஜோகுணத்தின் தூண்டுதலால் செயல்படும் பொழுது பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்காது. சத்வ குணத்தின் தூண்டுதலால் செயல்படும்பொழுது பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கும். பொறுமையை அடைய மனதையே ரஜோகுண தூண்டுதலில் இருந்து சத்வ குணத்திற்கு மாற்றி அமைக்க வேண்டும். நாம் மேற்கொள்ளும் அனைத்து தவங்களும் மனதை சத்வகுணத்தில் பிணைப்பதற்காகத்தான். மனம் சத்வகுணத்தை அடையும் பொழுது பொறுமையை எளிதில் பின்பற்றலாம்.

பொறுமையின் பலன்

பொறுமையைப் பின்பற்றுவதால் நமக்குக் கிடைக்கும் பலன்களைப் பார்ப்போம்.

1. பொறுமையே பலன் - பொறுமையிலிருந்து பல நன்மைகள் ஏற்பட்ட போதிலும், பொறுமை நமக்குக் கொடுக்கும் மிக மேலான பலன், பொறுமையே. பொறுமை மன அமைதியைக் கொடுத்து அனைத்து விதமான வெற்றிக்கும் காரணமாகிறது. எங்கு பொறுமையை நாம் கடைப்பிடிக்கிறோமோ அங்கு சூழ்நிலையை வென்றுவிட்டவர்கள் ஆகிறோம். இவ்விதம், பொறுமையே பாதையாகவும் பொறுமையே இலக்காகவும் உள்ளது.

2. பல தவங்களுக்கு விதை - பொறுமை, பலவிதமான தவங்களில் நாம் ஈடுபடத் துணைபுரிகிறது. சாதனைகளைத் துவங்குவது சுலபம், தொடர்வது கடினம். பொறுமையின்மையால்தான் உடற்பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி, சினம் தவிர்த்தல் போன்ற பல சாதனைகளை நம்மால் தொடர முடிவதில்லை. பொறுமை, நாம் மேற்கொள்கின்ற அனைத்து விதமான தவங்களுக்கும் உதவும் கருவியாகிறது.

3. தடைகளைத் தகர்க்கும் கருவி - நாம் எச்செயலை மேற்கொண்டாலும் அச்செயலுக்குத் தடைகள் வருவது இயற்கை. தடைகளைத் தாண்டிச் செல்வதற்கான சக்தியை பொறுமைதான் கொடுக்கிறது. பொறுமை இல்லாத பொழுது சிறிய தடையும் மலைபோல் தெரியும். நம்மிடம் பொறுமை இருக்கும்பொழுது எவ்வளவு பெரிய தடை வந்தாலும் அது நமக்குத் தடையாகத் தெரியாது. ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கு மட்டுமின்றி உலக வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைய வேண்டுமானாலும் பொறுமை மிக அவசியம். சமுதாயத்தில் எந்தத் துறையில் ஒருவர் முன்னேறி இருந்தாலும், அவருடைய முன்னேற்றத்துக்குப் பின்னே பொறுமையுடன் கூடிய அயராத உழைப்பை நாம் காண முடியும். மனமாற்றம் என்பது சுலபமாக அடையக் கூடிய இலக்கு அல்ல. அதற்கான பாதையில் வரும் தடைகளை நீக்க, நம்மிடம் இருக்கவேண்டிய சிறந்த ஆயுதம் பொறுமையே. பொறுமை மனதிற்கு அமைதியை மட்டும் தருவதில்லை, தடைகளை நீக்கும் திறனையும் தருகிறது.

உளியின் அடியைத் தாங்கிக்கொள்ளும்பொழுதுதான் பாறையானது அழகான சிலையாக வடிவெடுக்கிறது. அது போலவே அனுபவங்களை பொறுமையுடன் எதிர்கொள்ளும்பொழுதுதான் நம் மனமும் பக்குவம் அடைகிறது.

क्षमा शस्त्रं करे यस्य दुर्जनः किं करिष्यति।
अतृणे पतितो वह्निः स्वयमेव उपशाम्यति॥

க்ஷமா சஸ்த்ரம் கரே யஸ்ய துர்ஜன: கிம் கரிஷ்யதி।
அத்ருணே பதிதோ வஹ்னி: ஸ்வயமேவ உபசாம்யதி॥

யாருடைய கரத்தில் பொறுமை என்ற ஆயுதம் உள்ளதோ (அவர்களிடத்தில்) தீயவன் என்ன செய்துவிடமுடியும்! புல் இல்லாத இடத்தில் விழுந்த நெருப்பு தானே அணைந்து விடுகிறது.

இவ்விதம், பொறுமை என்ற மேலான சாதனையின் தன்மையை உணர்ந்து பின்பற்றும்பொழுது, நாம் அடையும் பலனும் மேலானதாகும்.

5

சேவை

Service

சமுதாயத்திற்கு நாம் செய்யும் சேவை இப்புவியில் நாம் வாழ்வதற்காகக் கொடுக்கப்படும் வாடகை.

Service to society is the rent we pay for the space we occupy on The earth.

மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை

Service to mankind is service to God.

சேவை என்பது மற்றவர்களுக்கு நாம் செய்யும் உதவி (help). நம்முடைய உழைப்பு, காலம், அறிவு போன்ற நமக்குக் கிடைத்துள்ள வளங்களை தேவைப்படுபவர்களுக்கு எவ்விதமான எதிர்பார்ப்பும் இன்றி கொடுத்தலே சேவையாகும்.

மற்றவர்கள் பயன் அடைந்து மகிழ்வதைப் பார்த்து நாம் அடையும் மகிழ்ச்சியை உள்நோக்கமாகக்கொண்டு செய்யும் உதவியே சேவையாகிறது.

ஏன் சேவை செய்கிறோம் என்றும் சேவை செய்வதால் நமக்கு எப்படிப்பட்ட பலன் கிடைக்கும் என்றும் தெரியாமல், மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தர வேண்டும் என்ற இயற்கையான உள் உணர்வு நமக்குள் ஏற்பட்டு, அதன் விளைவாக நாம் செய்கின்ற சேவையே உண்மையான சேவையாகும். உண்மையான சேவையில் ஈடுபட்டு மேலான பலனை இறுதியில் அடைந்த சிலருக்கே இவ்வுண்மை விளங்கும்.

பல கோணங்களில் சேவை என்ற மேலான செயலை நாம் ஆராய்ந்து பார்க்கலாம்.

சேவை ஒரு விதமான ஈகை (Service is a kind of charity)

சேவை என்பது ஒருவிதமான ஈகைச் செயல். பொருளைக் கொடுப்பது மட்டும் தானம் அல்ல. நம் உழைப்பு, நம் அறிவு போன்ற நம்மிடம் உள்ள வளங்களை மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்தலும் ஒரு விதமான ஈகைதான். பணத்தையும் பொருளையும் கொடுப்பதைப்போல உழைப்பைக் கொடுப்பது என்பதும் மிகவும் மேலான தானமாகும். இங்கு நாம் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியது, நமக்குத் தேவையற்றதைப் பிறருக்கு அளிப்பது தானமோ சேவையோ ஆகாது. நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மை பயப்பதைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்வதே உண்மையான சேவை.

உதாரணமாக, மருத்துவர் வசதியற்றவர்களுக்கு இலவசமாகச் சிகிச்சை அளிப்பது, ஆசிரியர் ஏழை மாணவர்களுக்கு இலவசமாகக் கற்பிப்பது, ஏழ்மையில் இருப்பவர் அவருடைய உழைப்பைக் கொடுப்பது - இவ்விதம் அவரவருக்குரிய விதத்தில் உழைப்பைப் பிறருக்கு அளித்தல் சேவையாகிறது.

மனித இனத்திடம் இருக்கின்ற ஒரு பெரிய பலஹீனம் லோபம். லோபம் என்றால் தன்னிடம் இருப்பதை மற்றவர்களுக்குப் பகிர்ந்து கொடுக்காது தான் மட்டும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு. நாம் பிறருக்கு எதை அளித்தாலும் அதற்குச் சமமாகவோ அதற்கு அதிகமாகவோ அவர்களிடமிருந்து எதையாவது பெற்றால்தான் அங்கு பரிமாற்றம் லாபகரமாக நடைபெற்றதாக எண்ணி மகிழ்கிறோம். அவ்விதம் பெறமுடியாதபொழுது அங்கு நாம் ஏமாற்றப்பட்டவர்களாகவும் நஷ்டத்தை அடைந்தவர்களாகவும் நினைக்கிறோம். நம்முடைய லோபம்தான் நம்மை இவ்விதம் எண்ண வைக்கிறது. இந்தக் கீழான குணம் நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மையைத் தருவதில்லை. லோபம் என்ற தீயகுணம்தான் பொறாமை, பயம், வெறுப்பு, சுயநலம், கோபம் போன்ற குணங்களுக்குக் காரணமாகிறது.

தானத்தின் மூலம் லோபத்திலிருந்து விடுபட இயலும். அதுபோலவே சேவையும் லோபத்திலிருந்து அதாவது யாருடனும் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது என்ற குறுகிய எண்ணத்திலிருந்து நம்மை விடுவிக்கிறது. சேவை சிரமதானம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. சிரமம் என்றால் உழைப்பு என்று பொருள். ஆகவே சேவையை ஒருவிதமான ஈகைச்செயலாக உணரவேண்டும்.

அறிவுக்கு விலை (Price of knowledge)

எந்த ஒரு பொருளை வாங்கினாலும் அதற்கு நாம் ஒரு விலை

கொடுத்தாகவேண்டும். அறிவை அடைவதற்கு என்ன விலை என்ற கேள்வி வரும்பொழுது, மூன்று விதத்தில்தான் நாம் அறிவை அடைய வேண்டும் என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

1. பணத்தைக் கொடுத்து அறிவை அடைதல்.
2. அறிவைக் கொடுத்து அறிவை அடைதல்.
3. சேவையின் மூலம் அறிவை அடைதல்.

நாம் கல்வி நிறுவனங்களுக்குச் சென்று பணத்தைக் கொடுத்து அறிவைப் பெறுகிறோம். பொதுவாக பொருட்செல்வத்தைக் கொடுத்து அறிவுச் செல்வத்தை அடைகிறோம். மருத்துவக் கல்லூரி போன்ற கல்வி நிறுவனங்களில் படிக்க பலருக்கு விருப்பமும் தகுதியும் இருந்தும் ஏழ்மையின் காரணமாக வாய்ப்புக் கிடைப்பதில்லை. அறிவைப்பெற பணம் முக்கியக் கருவியாக உள்ளது.

இரண்டாவது விதத்தில் அறிவைப் பெறுதல் என்பது நமக்குத் தெரிந்ததை ஒருவருக்குக் கற்றுக் கொடுத்து நமக்குத் தெரியாததை அவரிடமிருந்து கற்றுக் கொள்ளுதல். அறிவைக் கொடுத்து அறிவை வாங்குதல்.

மூன்றாவது விதத்தில் அறிவைப் பெறுதல் என்பது நம் உழைப்பைக் கொடுத்து அறிவை அடைதல். குருகுல கல்விமுறையில் மாணவர்கள் குருகுலத்தில் குருவிற்குச் சேவை செய்து அறிவைப் பெறுவார்கள். நம்மிடம் அறிவைப் பெற பொருள் இல்லாவிடினும் சேவை மூலமாக அறிவைப்பெற முடியும்.

மேலும், சேவையால் பெறும் அறிவில்தான் நம்மால் முழுமையான தேர்ச்சியைப் பெற முடியும் என்றும் சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. கல்லூரிகளில் பணத்தைக் கொடுத்து பெறப்படும் அறிவு நமக்குப் பணத்தை ஈட்டப் பயன்படும். அப்பணத்தைக்கொண்டு எவ்விதம் வாழவேண்டும் என்ற அறிவையும் நாம் அடைந்தாக வேண்டும். அவ்விதமான நீதிநெறியைப் பற்றிய அறிவிற்கும் இறைவனைப் பற்றிய அறிவிற்கும் நாம் பணத்தால் விலைபேசிவிடமுடியாது. அதுபோலவே பணத்திற்காக வேலை செய்யாமல், ஈடுபாட்டுடன் ஒருவன் செய்யும் சேவைக்கும் நாம் பணத்தால் விலைபேசிவிட முடியாது. ஆத்மஞானத்தைப் பெற்றுத்தரக்கூடிய மதிப்பு சேவைக்குத்தான் இருக்கிறது. ஆன்மீக அறிவை சேவையால்தான் வாங்க முடியும்.

சேவை செய்யும்பொழுது பணிவு, ஆசிரியரிடம் நம்பிக்கை போன்ற தகுதிகள் கிடைக்கின்றன. ஆகவே, மேலான அறிவை அடைய சேவையே காரணமாக உள்ளது.

கடன்பட்டுள்ளோம் (We are indebted)

நாம் இவ்வுலகிற்குக் கடன்பட்டுள்ளோம். பலரிடமிருந்து பலவகையிலும் நாம் நன்மையையும் இன்பத்தையும் அடைந்துள்ளோம். அவர்களுக்கு நாம் நேரடியாக எந்த விதத்திலும் உதவியிருக்க மாட்டோம்.

பலருடைய இசையை ரசித்திருப்போம். பலரிடமிருந்து பல நன்மைகளைப் பெற்றிருப்போம். அவர்களுக்கு நாம் எவ்விதத்திலும் பயன்பட்டிருக்க மாட்டோம். நாம் வைத்த மரத்தின் நிழலில் நாம் பயன் பெற்றதைவிட யாரோ வைத்த மரத்தின் நிழலில் அதிகப் பயன் அடைந்திருப்போம். சிலருக்குத்தான் குருவிற்குச் சேவை செய்து அறிவை அடைய வாய்ப்பு கிடைத்திருக்கும். பலர் குருவிற்கு எவ்வித உதவியும் செய்யாமல் அறிவை அடைந்திருப்பார்கள். நாம் ஒருவருக்கு எந்த விதத்திலும் உதவாமல் அவரிடமிருந்து பயனை அடைந்தால் அதை சாஸ்திரம் ரிணம் (கடன்) என்கிறது. சமுதாயத்திலிருந்து நாம் பெற்ற கடனை மனுஷ்ய ரிணம் என்றும் பெற்றோர்களிடமிருந்து நாம் பெற்ற கடனை பித்ரு ரிணம் என்றும் பசு போன்ற உயிரினங்களிடமிருந்து பெற்ற கடனை பூத ரிணம் என்றும் பல மஹான்களின் நூல்களைக் கற்று அவர்களிடமிருந்து பெற்ற கடனை ரிஷி ரிணம் என்றும் அழைக்கிறது.

இவ்விதமான கடன்களை அடைப்பதே சேவையாகும். சேவையை நாம் செய்யும் தானமாகக் கருதாமல், பட்ட கடனை அடைக்கும் செயலாகக் கருத வேண்டும். ஒருவரிடமிருந்து இலவசமாக ஒன்றைப் பெறும்பொழுது, மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக ஒன்றைக் கொடுப்பதன் மூலம் நமது கணக்கு நேராகிறது. ஆகவே சேவை நம் கடனைக் கழிக்கக் கிடைக்கும் வாய்ப்பு என உணரவேண்டும்.

மூதலீடு (Investment)

சேவை ஒருவிதமான முதலீடு. வாழ்வில் எந்த ஒன்றை அடைய வேண்டுமென்றாலும் அதற்கு ஒரு முதலீடு அவசியம். வியாபாரத்தில் பணத்தை முதலீடு செய்வது போல நாம் செய்யும் சேவையும் வாழ்க்கையில் ஒருவிதமான முதலீடுதான். நாம் மற்றவர்களுக்குச் செய்யும் சேவை என்றும் வீண்போவதில்லை. நம் சேவையால் பயன் அடைந்தவர்களிடமிருந்து நமக்கு எவ்விதமான உதவியும் வராதபோதிலும் வேறு ஏதாவது விதத்தில் நம் உழைப்பு இன்றி பலன் கிடைக்கும். நாம் செய்த சேவை உண்மையில் நமக்குத்தான் பலனைத் தருகிறது. மற்றவர்களுக்கு நாம் உதவும்பொழுது உண்மையில் நமக்கு நாமே உதவி செய்து கொள்கிறோம். எவ்விதம் நாம் சேமித்து வைத்த பணமும் முதலீடு செய்த பணமும் நம் எதிர்காலத்துக்கு உதவுகின்றனவோ, அதுபோலவே

நாம் இன்று செய்யும் சேவையும் எதிர்காலத்தில் தேவைப்படும்பொழுது நமக்கு உதவும். ஆகவே சேவை நமக்கு நாமே செய்துகொள்ளும் உதவி.

நம் மனம் விரிவுபட (To expand our mind)

மனதை விரிவுபடுத்த சேவை மூலகாரணமாகிறது. பொதுவாக, நம் மனம் குறுகிய வட்டத்திற்குள்ளேயே வாழ்கிறது. முதலில் நம் உடல் மட்டுமே நம் உலகமாக உள்ளது. பிறகு நம் குடும்பம் என்ற அளவுடன் மனம் நின்று விடுகிறது. மனதை விரிவுபடுத்தவும் மனதை மென்மைப்படுத்தவும் மனதில் பணிவு, கருணை போன்ற குணங்களை வளர்க்கவும் நாம் செய்கின்ற சேவை முக்கிய உபாயமாகிறது.

சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்க (For environmental protection)

இயற்கையிலிருந்து நாம் அதிகமாக எடுத்துக்கொண்டு இயற்கைக்கு நாம் குறைவாகத் திருப்பிக் கொடுக்கும்பொழுது அந்த இயற்கைச்சூழலே பாதிக்கப்படுகிறது. அதனால்தான் மனிதன் வசிக்கும் இடங்களிலெல்லாம் இயற்கை வளம் சீர்கெடுகிறது.

சுற்றுப்புறச் சூழலைத் தூய்மையாக வைத்திருத்தல், பொது இடங்களைப் பேணுதல், இயற்கை வளத்தைப் பாதுகாத்தல் போன்றவைகளும் சேவையாகின்றன. சேவையால் இயற்கை வளம் பாதுகாக்கப்படுகிறது. பூங்கா, பேருந்து நிலையம், நடைபாதைகள், கோவில்கள் போன்ற பொது இடங்கள் தூய்மையின்றி இருப்பது மனிதனிடத்தில் சேவை மனப்பான்மை குறைந்திருப்பதைக் காட்டுகிறது. இயற்கையை நாம் பேணிப் பாதுகாக்கும் பொழுது இயற்கையும் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது என உணர்ந்து சுற்றுச் சூழலை நாம் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சத்வ குணத்தை அடைய (To attain satva guna)

சேவைதான் நம்மை ரஜோ குணத்திலிருந்து சத்வ குணத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும். பொதுவாக ஆசையினால்தான் நாம் செயல்படுகிறோம். நம் மனம் ஆசையால் தூண்டப்படாமலும் அதே சமயம் அமைதியாக அமரவும் இயலாதபொழுது சேவையில் நாம் ஈடுபட்டு நம் மனதை அமைதிக்கு அழைத்துச் செல்லவேண்டும். பல நிலைகளில் மனதைத் தூய்மைப் படுத்தவும் அமைதிப்படுத்தவும் சேவை மிகச்சிறந்த காரணமாகிறது.

இவ்விதம் பல கோணங்களில் நாம் சேவை என்ற சாதனையைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

சேவையில் ஈடுபடும்பொழுது எங்கு நாம் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும் என்று இனி பார்ப்போம்.

1. **கர்வம்** (Pride) - சேவை நமக்கு கர்வத்தை வளர்ப்பதாக அமைந்து விடக்கூடாது. பலர் நான் இவ்விதமெல்லாம் உதவிக்கொண்டிருக்கிறேன் என்ற ஆணவத்தை அடைகிறார்கள். சேவை நமது ஆணவத்தை வளர்க்காதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

2. **புகழ்** (Fame) - சேவையால் வரும் புகழுக்கு அடிமையாகி பிறகு புகழுக்காகவே பலர் சேவையில் ஈடுபடுவதை சமுதாயத்தில் காணலாம். புகழுக்காக சேவையில் ஈடுபடக்கூடாது. சேவையால் வரும் புகழையும் பொருட்படுத்தக்கூடாது. ஆகவேதான் நாம் செய்யும் சேவை விளம்பரமின்றி நடைபெறவேண்டும்.

3. **தவறான உள்நோக்கம்** (Wrong motive) - சேவை பல தவறான உள்நோக்கங்களுடனும் செய்யப்படுகிறது. சிலர் அரசாங்க வரிவிதிப்பிலிருந்து தப்பிக்கொள்ள தானம், சேவை முதலியவற்றில் ஈடுபடுவார்கள். சேவையைப் பலர் தங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்கிறார்கள். பல விதமான உள்நோக்கங்களுடன் சுயலாபத்துக்காக சேவையில் பலர் ஈடுபடுகிறார்கள். ஆகவே நாம் கவனமாக இருந்து சரியான நோக்கத்துடன் சேவையில் ஈடுபடவேண்டும்.

4. **எதிர்பார்ப்பு** (Expectation) - சேவையில் ஈடுபடும்பொழுது நம்மையும் அறியாமல் நம்மால் பயன் அடைந்தவர்களிடம் எதிர்பார்ப்புக்கள் வந்துவிடுகின்றன. நம் மீது அவர்கள் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கவேண்டும். நம் சேவையை அங்கீகரித்து நம்மைப் போற்றவேண்டும் என்ற இவ்விதமான எதிர்பார்ப்புக்களை வளர்த்திக் கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சமூகத்தில் பல இடங்களில் சேவைகள் நடைபெற்று வருகின்றன. ஆனால் சில இடங்களில்தான் சரியான உள்நோக்கத்துடன் கூடிய உண்மையான சேவை நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவேதான் பல வருடங்கள் சேவையில் ஈடுபட்டும் எவ்விதமான ஆன்மீக முன்னேற்றத்தையும் அடையாமல் பலர் இருப்பதைக் காணமுடிகிறது.

சரியான உள்நோக்கத்தை உடையவர்களாக யார் சேவையில் ஈடுபடுகிறார்களோ அவர்கள் விரைவிலேயே வளமான மனதை அடைகிறார்கள் என்பது பேருண்மை.

6

உணவில் ஒழுக்கம்

Food Discipline

जितं सर्वं जिते रसे

ஜிதம் ஸர்வம் ஜிதே ரஸே

நாவை வென்றவன் அனைத்துப் புலன்களையும் வென்றவனாவான்

One who has mastered his tongue has mastered all his senses.

சுவைக்கு அடிமையாகாது நாவைத் தன் கட்டுக்குள் வைக்கும் அளவு திறனை ஒருவன் பெற்றிருந்தால் அவன் மற்ற புலன்களையும் வென்றிருப்பான் என்கிறது நீதிநூல்.

சுவை என்ற இன்பத்தைக் கொடுக்கும் நாவை நெறிப்படுத்துவது மிகவும் கடினமான செயல் என்பதை நாம் எளிதில் உணரலாம்.

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்கின்ற ஐந்து புலன்கள் நமக்கு அறிவைக் கொடுக்கும் கருவியாகவும் இன்பத்தைக் கொடுக்கும் கருவியாகவும் செயல்பட்டு வருகின்றன. இங்கு வாய் என்பது சுவைக்கும் நாக்கு என்ற புலனைக் குறிப்பிடுகிறது. உணவு, உயிர்வாழ அடிப்படைத் தேவையாகிறது. உடல் இயங்குவதற்காகவும் உடலின் ஆரோக்யத்திற்காகவும் உணவை உட்கொள்வது அவசியம். ஆனால் நாவானது சுவை என்ற இன்பத்தின் வசப்பட்டு உடலுக்கு உறுதியைக் கொடுக்கும் உணவைத் தவிர்த்து, உடலுக்கு பலஹீனத்தையும் நோயையும் தரும் உணவை நாடுகிறது. எந்த நாவின் துணைகொண்டு உணவின் மூலம் உடலைக் காத்து உடலுக்கு உறுதியை கொடுக்க வேண்டுமோ அதே நாவின் மூலம்

உடலுக்கு நோயை உருவாக்குகிறோம்.

ஆகவே நாவை வெல்வது மிகவும் முக்கியமான தவமாகிறது.

நமக்குள் இருவர்

நமக்குள் பிராணன் என்ற தத்துவமும் புலன்கள் என்ற தத்துவமும் உள்ளன. பிராணன் உடலை இயக்கும் செயலில் ஈடுபடுகிறது. புலன்கள் அறிவைக் கொடுக்கும் கருவியாகவும் இன்பத்தை நுகரும் கருவியாகவும் இயங்கி வருகின்றன.

பிராணன் உடலுக்கு உறுதியைத் தரும் உணவைக் கேட்கும். புலன் நாவுக்கு இன்பத்தைத் தரும் உணவைக் கேட்கும்.

பிராணன் தூய்மையான காற்றை நாடும். புலன் நறுமணத்துடன் கூடிய காற்றை நாடும்.

உதாரணமாகக் கட்டிடத்தைக் கட்டும் கட்டிடப் பொறியாளர் (Civil engineer) கட்டிடத்தின் பலத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பார். கட்டிடத்தின் உட்புறத்தை அழகுபடுத்தும் நிபுணர் (Interior decorator), கட்டிட அழகுக்குத்தான் முக்கியத்துவம் கொடுப்பார். அதுபோல் பிராணன் உடல் உறுதிக்கான பொருள்களை நாடும். புலன்கள் உடல் இன்பத்திற்கான பொருள்களை நாடுகின்றன.

சுவையைத்தரும் உணவு, உடல் ஆரோக்யத்தைத் தரும் உணவு என்ற இரு விதமான உணவில், ஒன்றை நாம் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளோம். ஒவ்வொரு முறை உணவு உட்கொள்ளும்பொழுதும் நமக்குள் இவ்விரு வகையான உணவில் எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்ற விஷயத்தில் பெரும் போராட்டமே நடக்கிறது.

நாவைக் கட்டுப்படுத்துதல் என்பது இன்பத்தை மட்டுமே தரும் உணவைத் தவிர்த்து உடலுக்கு ஆரோக்யத்தைத் தரும் உணவை உட்கொள்வதாகும். ஆரோக்யத்தைத் தரும் உணவு என்றால் சுவையற்ற உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று பொருளல்ல. உடலுக்கு நலம் தரும் உணவிலும் சுவை இருக்கிறது. அச்சுவையை நாம் சுவைத்துப் பழகவேண்டும்.

ஸ்தூல உடல்

நமது ஸ்தூல உடல் போக ஆயதனம் (भोग आयतनं) - சுகதுக்கங்களை அனுபவிக்கும் இருப்பிடம் என அழைக்கப்படுகிறது. இவ்வுடல் ஆரோக்யமாக இருந்தால்தான் நம்மால் அன்றாட வாழ்வில் இயல்பாக இயங்க முடியும்.

ஆரோக்யம் என்பது செல்வத்துள் செல்வம்

Health is the wealth among wealth

உடல் உறுதி ஆஹாரத்தாலும் ஆஸனத்தாலும் அடையப்படும். உகந்த உணவாலும் முறையான உடற்பயிற்சியாலும்தான் உடலை நாம் உறுதியாக வைத்திருக்க முடியும்.

நமக்கு மூன்று இடங்களில் ஆரோக்யம் (Health) தேவைப்படுகிறது.

1. ஸ்தூல உடலில் (Physical health)
2. மனதில் (Emotional health)
3. புத்தியில் (Intellectual health)

உடல் ஆரோக்யம் என்பது நோயின்றி இருப்பது மட்டுமல்ல. நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் சீராக இயங்கும் அளவு வலிமையுடன் கூடிய உடலே ஆரோக்யமான உடல். நம் பாதத்துக்கேற்ற காலணிகளை அணியும்பொழுது அவை எவ்வித உறுத்தலையும் கொடுக்காததனால் நாம் அவற்றின் இருப்பையே மறந்து விடுகிறோம். அதேபோல் உடலின் இருப்பை மறக்கும் அளவு சீரான செயல்பாட்டுடன் கூடிய உடலே ஆரோக்யமான உடல்.

மனதில் ஆரோக்யம் என்பது மன உறுதியுடன் இருத்தல். உணர்வு பூர்வமாகச் சுதந்திரமாக (emotional independence) இருத்தல். மற்றவர்களின் அங்கீகாரத்தைச் சாராமல், உலக அனுபவங்களைத் தனித்து எதிர்கொண்டு, யாருக்காகவும் ஏங்காமல் இருக்கும் திறன்.

உடல் ஆரோக்யமாக இருந்தால்தான் மனமும் வலிமையுடனும் உறுதியுடனும் கூடியதாக இருக்கும். ஆரோக்யமான மனதில் துணிவும் அன்பும் இருக்கும், பொறாமையோ கோபமோ இருக்காது. பல சமயம் நாம் கோபப்படுவதற்குக் காரணம், உடல் பலமற்று இருப்பதுதான். பலஹீனமான உடல் மனதையும் பலஹீனமாக்குகிறது.

புத்தியில் ஆரோக்யம் என்பது சூழ்நிலையைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளும் திறன் (power to make right judgement). முறையாகச் சிந்தித்து சரியான முடிவுக்கு வருவது என்பது ஆரோக்யமான புத்தியினால்தான் அடையப்படும்.

மனதின் ஆரோக்யமும் புத்தியின் ஆரோக்யமும் ஸ்தூல உடலின் ஆரோக்யத்தைச் சார்ந்து உள்ளன. பொதுவாக, உடல் ஆரோக்யம் உள்ளவரைதான் நம்மால் மனோபலத்துடனும் இருக்க முடிகிறது. நோய்வாய்ப்

பட்டு உடலளவில் பிறரைச் சார்ந்து இருக்கும் நிலையில் மனதளவிலும் வலிமை இழந்து பிறரைச் சார்ந்து வாழும் மனப்பாங்கு ஏற்படுகிறது. மேலும், அந்நிலையில் மனமும் புத்தியும் உடல் நலத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த நேர்வதனால், சோர்வை அடைந்து சரிவர இயங்கும் திறனை இழக்கின்றன.

ஆகவே ஸ்தூல உடல் உறுதியாக இருத்தல் என்பது மிகவும் முக்கியமான அடிப்படைத் தேவையாகிறது. இதை உணர்ந்து, உணவில் நாம் ஒழுங்குப்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவு மூன்று நியமத்திற்கு உட்பட்டிருக்க வேண்டும். 1.ஹிதம். 2. மிதம் 3. மேத்யம்.

1. ஹிதம் என்ற சொல்லிற்கு நல்லது என்று பொருள். இங்கு நல்லது என்றால் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைக் கொடுக்கின்ற உயிர்ச்சத்துள்ள உணவைக்கொடுத்தல். அனைத்து விதமான தாதுக்களையும் உடலுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

2. மிதம் என்றால் அளவுடன் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாக உணவை உடலுக்குக் கொடுக்கும்பொழுது அவ்வுணவே நோய்க்குக் காரணமாகி விடுகிறது. நம் வயிற்றில் அரைப்பாகம் நிறையும் அளவுதான் திட உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். கால்பாகம் தண்ணீரும், மீதி கால்பாகம் வெற்றிடமும் இருக்குமெனில் உணவு நன்கு செரிமானத்தை அடைந்து உடலுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும்.

இவ்வுலகில் உணவுப் பற்றாக்குறையால் நோய்வாய்ப்படுபவர்கள் 5 சதவிகிதம் எனில் 95 சதவிகிதம், அதிகமான உணவை உட்கொள்வதனால் நோய்வாய்ப் படுகிறார்கள். சத்துள்ள உணவையும் அளவுடன் உடலுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

3. மேத்யம் என்றால் தூய்மையான உணவு. நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவு அதே தினத்தில் சமைத்த உணவாக இருக்கவேண்டும். அசுத்தமான, பல நாட்களுக்கு முன் செய்த உணவாக இருக்கக்கூடாது. மேலும் உணவை இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்து உட்கொள்ளும்பொழுது அவ்வுணவு சாஸ்திரத்தாலும் தூய்மைப்படுத்தப் பட்டதாகிறது.

இம்மூன்றுவித நியமத்தைப் பின்பற்றி உணவை உட்கொள்ளும் பொழுது நமக்கு உடல் ஆரோக்யம் கிடைக்கிறது.

பல காரணங்களால் நாம் உணவில் கட்டுப்பாட்டை இழக்கின்றோம். அவற்றுள் உதாரணமாக சிலவற்றைப் பார்ப்போம்

1. சுவை (Taste) - உணவில் நாம் கட்டுப்பாட்டை இழக்க முதல் காரணம் சுவை. அளவுக்கதிகமாக உணவை உட்கொள்வதற்கும் உடலுக்கு தேவையற்ற உணவை உட்கொள்வதற்கும் மூல காரணம், அந்த உணவில் இருக்கின்ற சுவை. உதாரணமாக காய்கறிகளை யாரும் அதிகமாக உட்கொள்வதில்லை. வடை போன்ற உணவுப் பொருள்களையே தேவைக்கு மேல் உட்கொள்கிறார்கள்.

2. மன அழுத்தம் (Depression) - நாம் உட்கொள்கின்ற உணவின் தன்மையையும் அளவையும் நம் மனநிலைதான் பல சமயங்களில் நிர்ணயிக்கிறது. தனிமையாக இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும்பொழுது மனம் தனிமைச் சுமையிலிருந்து தப்பிக்கொள்ள உணவைக் கருவியாக பயன்படுத்துகிறது. வெறுமை, மனச்சுமை, புறக்கணிப்பு, சோகம் போன்ற உணர்வுகளை அனுபவிக்கும்பொழுதும் மனமானது உணவின் மூலம் தன் நிலையைத் திசை திருப்ப முயல்கிறது. மனம் தன்னிடமிருந்து தப்பிக் கொள்ள உடலுக்கு உணவு தேவை இல்லாத நேரத்திலும் உணவை உட்கொள்ளும் செயலில் ஈடுபடுவதனால் மனச்சுமை வயிற்றில் ஏற்றி வைக்கப்படுகிறது.

3. பழக்கம் (Habit) - பலருக்கு உணவை உட்கொள்வது என்பது விழிப்புணர்வற்ற ஒரு செயலாக உள்ளது. இவர்கள் எப்படிப்பட்ட உணவை எவ்வளவு உட்கொள்ள வேண்டும் எனச் சிந்திப்பதில்லை. பலர் தேவைக்கு மேல் உணவை உட்கொள்வதை பழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளனர். அளவாக உணவை உட்கொள்ளவேண்டும், சத்துள்ள உணவைத் திட்டமிட்டுத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணவேண்டும் என்ற இவ்விதமான விழிப்புணர்வு பலருக்கு இருப்பதில்லை. உணவில் ஒழுக்கமின்மைக்கு பழக்கமே ஒரு காரணமாகிறது.

விருந்தினருக்கு அதிக உணவை அளிப்பதுதான் விருந்தோம்பல் என்று பலர் எண்ணுகிறார்கள். அவ்விதம் அளிக்கப்பட்ட உணவை ஏற்றுக் கொள்ளாவிட்டால் விருந்து அளிப்பவரை அவமதித்ததாகிவிடும் என்று விருந்தினர்களும் நினைக்கிறார்கள். பல சமயங்களில் தாய்மார்கள் அளவுக்கதிகமாக உணவைக் கொடுப்பதன் மூலமும் சுவையான உணவைக் கொடுப்பதன் மூலமும் குழந்தைகளிடம் அன்பை வெளிப்படுத்துவதாகக் கருதுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட பல தவறான பழக்கங்களும் உணவில் ஒழுக்கமின்மைக்குக் காரணமாகின்றன.

4. புலன்வழி இன்பத்துக்கு ஏற்படும் தடை (Obstruction to sensory pleasure) - ஐந்து புலன்கள் வழியாக மனம் இன்பத்தை அடைந்து கொண்டு இருக்கிறது. கண், செவி போன்ற புலன்கள் வழியாக

அடையப்பட்டு வந்த இன்பத்திற்குத் தடைவிதித்தால் மனமானது வாய் வழியாக இழந்த இன்பத்தை ஈடுகட்ட முற்படுகிறது. ஆகவேதான் வயதான காலத்தில் மற்ற புலன்கள் வழியாக இன்பத்தை அடைய வாய்ப்பு இல்லாத பொழுது தேவைக்குமேல் உணவை உட்கொண்டு, உணவின் மூலம் இன்பத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். உணவைக் குறைவாக உட்கொள்ளவேண்டிய காலத்தில் அதிகமாக உட்கொண்டு துயரப்படுகிறார்கள்.

இதுபோன்ற பல காரணங்களால் நாம் உணவில் ஒழுங்குப்பாடு இன்றி இருக்கிறோம்.

உணவு ஒழுக்கத்திற்கான வழிமுறைகள்

உணவில் ஒழுங்குப்பாட்டை அடைய சில வழிமுறைகளைப் பார்ப்போம்.

1. **ஆரோக்யத்தின் மேன்மையை உணர்தல் (Health Awareness) -** பலர் உடல் ஆரோக்யத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்வதில்லை. ஆரோக்யத்தை இழப்பதற்கு முன்பே அறிவுபூர்வமாக உடல் நலத்தின் மேன்மையை உணர்வது முக்கியமாகிறது.

> **செல்வத்தை அடைய ஆரோக்யத்தை இழத்தல்**
> **என்பது தவறான வியாபாரம்.**
>
> To gain wealth at the cost of health is bad trade.

ஓரளவு ஆரோக்யம் இருக்கும்பொழுதே நாம் நம் உடலின் ஆரோக்யத்தைப் பேணிப்பாதுகாக்க வேண்டும். ஆரோக்யத்தை விலையாகக் கொடுத்து செல்வத்தை அடைந்தோமானால், பின்னாளில் அவ்விதம் அடைந்த செல்வத்தை, இழந்த ஆரோக்யத்தை மீண்டும் அடைவதற்காகச் செலவிட நேரிடும். அவ்விதமின்றி ஆரோக்யத்தின் முக்கியத்துவத்தை நாம் ஆரோக்யம் உள்ளபொழுதே உணரவேண்டும். உடல் ஆரோக்யமாக இருக்க வேண்டும் என்ற பொறுப்புணர்வு (responsibility) நமக்கு வர வேண்டும். உணவில் கட்டுப்பாட்டை அடைய ஆரோக்யத்தில் நம்முடைய கவனம் செல்லவேண்டும்.

2. **விரதம் (Fasting) -** வாரத்தில் ஒரு நாள் உணவை ஏற்றுக்கொள்ளாது விரதம் இருத்தல் மிகவும் மேலான தவம். அளவாக உணவை உட்கொள்ளுதல் என்பது நம் லக்ஷ்யம். அதை நாம் ஆரம்பத்திலேயே அடைந்துவிட முடியாது. சுவையில் கட்டுப்பாடும் அளவாக உட்கொள்ளும் பழக்கமும் பசியைத் தாங்கும் சக்தியும் விரதத்தால் கிடைக்கும் பலன். எந்த உணவிற்கு நாம் அடிமைப்பட்டுள்ளோமோ அந்த உணவை நாமே விரும்பி தவிர்த்துப் பழகுதல் ஒரு சிறந்த பயிற்சியாகிறது.

பசித்திருந்து பழகுதல் ஆரம்பத்தில் மிகக் கடினமாகத் தோன்றும். நாளடைவில் பசித்திருத்தலில் ஓர் இன்பத்தை மனம் சுவைக்கத் தொடங்கும். பசியுடன் இருக்கும்பொழுது மனமானது ஓர் ஆழ்ந்த அமைதியைப் பார்க்க ஆரம்பிக்கும். அப்பொழுது மனம் சிந்திக்க ஆரம்பிக்கும். பாம்பு பசியுடன் இருக்கும்பொழுதுதான் அதிக வலிமையுடன் செயல்படும். நம் மனதுக்கும் இவ்வுண்மை பொருந்தும். பசியுடன் இருத்தல் என்பது தவத்திலும் பெரிய தவம். அந்த தவத்தை நாம் சுவைத்துப் பழகிவிட்டால் உணவுக் கட்டுப்பாடானது நமக்கு எளிதில் கைகூடும்.

நாம் பயன்படுத்தும் அனைத்து கருவிகளுக்கும் ஓய்வு கொடுப்பது போல, நம் வயிற்றுக்கும் அவ்வப்போது விரதம் இருப்பதன் மூலம் ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் விரதமானது நம் உடல், மனம் ஆகிய அனைத்துக்கும் ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கின்றது.

3. உடற்பயிற்சி (Exercise) - உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும்பொழுது சத்துள்ள உணவை நாமே நாடுவோம். அதிக அளவில் உணவை உட்கொண்டால் நம்மால் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள இயலாது. உடற்பயிற்சியில் நாம் ஈடுபடவே இல்லை என்றால் நம்மால் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை பின்பற்ற முடியாது. உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும்பொழுது நம்மையறியாமல் உணவுக் கட்டுப்பாடு வந்துவிடும். இவ்விதம், உணவுக் கட்டுப்பாட்டிற்கு உடற்பயிற்சி உதவி செய்கிறது.

4. மனநலம் (Mental Health) - மனதை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கும் பொழுதுதான் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை அடைய முடியும். பொறுப்புக்கள் இல்லாமல், மனதிற்கு எந்தச் செயலும் இல்லாதபொழுதுதான் உணவின் மூலம் மனம் இன்பத்தை நாடும். மனம் மகிழ்ச்சியை அடைய பல நல்ல வழிகளை ஏற்படுத்திக்கொண்டால் உணவில் மனம் செல்லாது. உதாரணமாக நமக்குப் பிடித்த இசையை ரசித்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது நம் மனம் உணவை நாடுவதில்லை.

இவ்விதம் உணவு ஒழுக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து உணவில் ஒழுக்க நெறியைப் பின்பற்றி அனைத்து நிலைகளிலும் நம்மால் வளத்தை அடைய முடியும்.

7

பக்தி

Devotion

அன்பு என்ற உணர்வை மேலான இடத்தில் வைக்கும்பொழுது அந்த அன்பே பக்தி என அழைக்கப்படுகிறது. குருவிடம் செலுத்தப்படும் அன்பு, குருபக்தி எனவும் நாம் பிறந்த மண்ணில் செலுத்தப்படும் அன்பு தேசபக்தி எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

பக்தியின் லக்ஷணம் (Definition of Devotion)

இறைவனிடத்தில் வைக்கப்படும் அன்பும் நம்பிக்கையும் பக்தி என அழைக்கப்படுகிறது.

யார் இறைவன் என்ற அறிவு முழுமையாக இல்லாவிட்டாலும் இவ்வுலகத்தை உருவாக்கிய பேராற்றலும் பேரறிவும் கொண்ட இறை தத்துவம் உண்டு என்ற, பெரியோர்களின் சொற்களில் உள்ள நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் இறைவன் மீது அன்பை நம்மால் செலுத்த முடியும்.

அன்பு அனைத்து உணர்வுகளின் தாய்.

Love is the mother of all emotions.

நம் எல்லோருடைய மனதிலும் அன்பு என்ற உணர்வு இருப்பதை அனுபவிக்கின்றோம். அந்த அன்பு என்ற ஓர் உணர்வே பலவிதமான உணர்வுகளாக உருமாறுகிறது. தங்கம் பல நகைகளின் உருவத்தை எடுப்பதுபோல அன்பு பலவிதமாக உருமாறுகிறது.

அன்பு உறவினர்களிடத்தில் செலுத்தப்படும்பொழுது பாசம் என்றும் பொருள்களிடத்தில் செலுத்தப்படும்பொழுது பற்று எனவும் பெயர் பெறுகிறது. இதே அன்புதான் தியாகம், மன்னித்தல், தானம் போன்ற

செயல்களுக்கு மூலகாரணமாகிறது.

உணவில் சிறுதுளி விஷம் சேரும்பொழுது உணவு முழுதும் விஷமாவது போல் அன்பு என்ற உணர்வில் மதிமயக்கம் என்கின்ற மோஹம் கலக்கும்பொழுது அதுவே தீய உணர்வுகளாக உருமாறுகிறது. நாம் அன்பு செலுத்திய பொருள் வேறு ஒருவரை அடையும்பொழுது பொறாமையாகவும் விரும்பிய பொருளுக்குத் தடை செய்பவரிடம் கோபமாகவும், பயமாகவும் உருமாறி விடுகிறது.

மழைநீர், அது விழும் இடத்தைப் பொறுத்து கங்கையாகலாம் அல்லது கழிவுநீர் ஆகலாம். அன்பு அறிவால் தூய்மையாக்கப்படும் பொழுது பக்தியாகவும் மற்ற நல்லுணர்வுகளாகவும் மாறுகிறது. அன்பு மோஹத்துடன் இணையும்பொழுது பற்று, பயம், பொறாமை போன்ற தீய உணர்ச்சிகளாக உருவெடுக்கிறது.

தத்துவ நூல்கள் பற்றை அகற்று என்று கூறும்பொழுது அன்பை நீக்கு என்பது பொருள் அல்ல. அன்பை பக்தி, கருணை போன்ற விதத்தில் மேன்மைப்படுத்து என்பது பொருள். ஆகவேதான் சில சமயம் அன்பு என்ற சொல்லிற்குத் தூய என்ற அடைமொழி கொடுக்கிறோம். தூய அன்பு (pure love) என்பது பேராசை, மோஹம், சுயநலம் போன்றவை கலக்காத நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மேன்மையைக் கொடுக்கும் உணர்வு.

தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட அன்பே பக்தி

Purified Love is Devotion

பக்தியின் வெளிப்பாடு (Expression of Devotion)

தூய அன்பு என்றும் தியாகமாக வெளிப்படும்.

அன்பில்லாமலும் கொடுக்கலாம்
கொடுக்காமல் அன்பு செலுத்த இயலாது.

Without love we can give
Without giving we cannot love.

இறைவனிடம் செலுத்தப்படும் அன்பு இறைவனுக்காக ஏதேனும் கொடுக்க வேண்டும் அல்லது ஏதேனும் செய்யவேண்டும் என்ற விதத்தில் வெளிப்படும். அன்பு தியாகச் செயலாக வெளிப்படும். ஆகவே பக்தி என்றால் இறைவன் மீதுள்ள அன்பு என்ற உணர்வு என்றும் அன்பின் வெளிப்பாடான செயல் என்றும் பொருள்படுகிறது. இறைவழிபாடு, ஜபம் என்று இறைவனுக்காக நாம் செய்கின்ற தவம் அனைத்தும் பக்தியாகிறது.

பக்தர்கள் (Devotees)

மனதில் எளிதில் பக்தி ஏற்பட்டு விடாது. மேலான பொருளில் அன்பு வர நம் மனதும் மேலானதாக இருக்கவேண்டும். படிப்படியாகத்தான் இறைவனிடத்தில் அன்பை வளர்க்க முடியும். ஆகவே இறைவனிடம் அன்பு வைத்திருக்கும் பக்தர்களைப் பல படிகளாகப் பிரிக்கலாம்.

பகவத்கீதையில் பகவான் பக்தர்களை நான்கு விதமாகப் பிரிக்கிறார்.

1. ஆர்தன் 2. அர்த்தார்த்தி 3. ஜிக்ஞாசு 4. ஞானி.

1. ஆர்தன் என்பவன் துயரப்படும் வேளையில் மட்டும் இறைவனை நினைப்பவன். மற்ற சமயங்களில் இறைவனைப் பற்றிய சிந்தனை அற்றவனாக இருப்பான். இவன் முதல் படியில் இருப்பவன். துயரத்தை நீக்க இறைவன் துணை புரிவார் என்ற நம்பிக்கை இவனுக்கு இருப்பதாலும் கஷ்ட காலத்திலாவது இறைவனை நாடி வருகின்ற காரணத்தினாலும் இவன் பக்தன் என்று ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றான்.

2. அர்த்தார்த்தி என்பவன் உலகப் பொருளையும் செல்வத்தையும் இறைவனிடம் வேண்டுபவன். இவன் துயரப்படாது செல்வச்செழிப்பில் இருக்கும்பொழுதும் இறைவனிடம் பக்தி செலுத்துபவன். செல்வத்திற்கும் வெற்றிக்கும் உலக இன்பங்களைத் துய்ப்பதற்கும் இறைவனின் அருள் தேவை என்ற நம்பிக்கை உடையவன். இவன் இரண்டாவது படியில் இருப்பவன்.

உலகில் பெரும்பாலான மக்கள் முதல் இரண்டு படிகளில் இருக்கிறார்கள்.

3. ஜிக்ஞாசு என்பவன் ஆன்மீகப் பாதையில் அடி எடுத்து வைத்தவன். இவன் இறைவனையே அதாவது மெய்ப்பொருளையே அடையவேண்டும் என்ற இலக்கைக் கொண்டவனாக, தன் மனதைத் தூய்மைப்படுத்தும் சாதனையையும் இறை ஞானத்தை அடைவதற்குரிய சாதனையையும் மேற்கொண்டவன். இவனுடைய பக்தி நிஷ்காம பக்தி என அழைக்கப் படுகிறது. பக்தர்களுள் இவன் மிக மேலான நிலையில் இருக்கிறான்.

இந்த பக்தன் தன் பக்தியை உடலின் செயல்மூலம் வெளிப்படுத்தும் பொழுது கர்மயோகி எனவும், தியானம் முதலிய மனதின் செயலாக வெளிப்படுத்தும்பொழுது உபாசகன் என்றும் அழைக்கப்படுகிறான்.

4. ஞானி என்பவன் இறைவனின் தன்மையைப் பற்றிய ஞானத்தை அடைந்தவன். இந்த ஞானியும் இறைவன் மீது அன்பு செலுத்துகிறான். இவன் அன்பு பூர்ணமானது. பிளவுபடாதது. கீதையில் பகவான், நானே ஞானி, ஞானியே நான் என்கிறார். இறைவன் மீது ஞானி அடைந்த பக்தி

சாதகர்களுக்கு அடையப்பட வேண்டிய இலக்காக ஆகிறது.

இவ்விதம் பக்தர்கள் பல படித்தரங்களில் பிரிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். உண்மையில் மூன்றாவது நிலையில் கூறப்பட்ட ஜிக்ஞாசுவின் பக்தியைத்தான் பக்தி என்று கூறவேண்டும். முதல் இரு படிகளில் இருப்பவர்கள் இறைவனைத் தன் விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள உதவும் கருவியாகத்தான் பயன்படுத்துகின்றனர்.

பக்தியை வளர்க்கும் வழிகள்

ஆரம்பகாலத்தில் வியாபாரம் போல் இறைவனை அணுகி 'நான் இதை உனக்குச் செய்கிறேன், நீ இதைக் கொடு' என பக்தி செலுத்துவதில் தவறில்லை. ஆனால் பக்தி வளர்ச்சி அடைந்து அனைத்தையும் மனதளவில் துறக்கும் அளவு முதிர்ச்சியை அடைய வேண்டும். இனி நாம் இறைவனிடத்தில் எப்படி பக்தியை வளர்ப்பது எனப் பார்ப்போம்.

1. **இறைஞானம்** - இறைவனைப்பற்றிய அறிவு வர வர நம் பக்தியின் தரமும் அளவும் உயரும். ஒருவர் மீது நமக்கு இருக்கும் உணர்வு அவரை எவ்வளவு தூரம் புரிந்து வைத்துள்ளோம் என்பதைப் பொறுத்தது. அதுபோலவே இறைவன் யார்? உலகத்திற்கும் இறைவனுக்கும் என்ன உறவு? நமக்கும் இறைவனுக்கும் என்ன உறவு? இது போன்ற வினாக்களுக்கு விடை கண்டு இறைவனைப் புரிந்து கொள்ளும் அளவு பக்தியும் வளரும்.

இறைபக்தி அறிவை வளர்க்கும்
இறையறிவு பக்தியை வளர்க்கும்.

அன்பும் அறிவும் ஒன்றை மற்றொன்று வளர்க்கக் கூடியது.

2. **வைராக்யம்** - உலகப்பொருள்களில் மயக்கத்தை அடைந்து நம் அன்பை உலகப்பற்றாக மாற்றி விட்டால் நாம் எப்படி இறைவனை நேசிக்க முடியும்!

உலகத்தின் நிலையாமையையும் உலகப்பொருள் எதுவும் மனதை முழுமையாக நிறைவுபடுத்தாது எனவும் அறிந்து உலகப்பற்றை நீக்கி இறைவன் மீது பக்தி செலுத்தவேண்டும். வைராக்யம் என்றால் இன்பத்தைக் கொடுக்கின்ற உலகப்பொருள்கள் மீதுள்ள பற்றை விடுதல் என்பது பொருள். உலகப்பொருள்கள் மீது வெறுப்புணர்வு என்பது பொருள் அல்ல.

3. **பக்தசங்கம் -** பக்தியை வளர்க்க பக்தர்களோடு வைக்கும் இணக்கம் துணைபுரியும். ஒரே இலக்கை உடையவர்கள் சேரும்பொழுது ஒருவருக்கொருவர் உற்சாகப்படுத்தி உயர்வார்கள். ஆகவே பகவானைப் பிடிக்க பக்தனைப்பிடி என்பார்கள்.

4. தவம் - நாம் செய்கின்ற அனைத்து தவங்களும் நம் அன்பை தூய்மை படுத்துவதற்காகத்தான். விரதம் இருத்தல், பாதயாத்திரை, ஜபம், பூஜை போன்ற தவங்களில் ஈடுபட்டால் நம் பக்தியின் தரம் உயரும்.

> **மேலான பொருள்கள் மதிக்கப்படுவதில்லை**
> **ஏனெனில் மேலான மனம் அரிதாக இருப்பதால்.**
>
> Valuable things are not valued because
> Valuable mind is indeed rare.

நாம் எதை நேசிக்கிறோம் என்பது நம் மனதின் தரத்தைப் பொறுத்தது. மனதின் தரத்தை உயர்த்தவே தவம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

பக்தியின் பலன் (Benefit)

இறைவன் மீது பக்தி செலுத்துதல் என்பது நம் அன்பை இறைவனுக்குக் கொடுத்தல். இது உணர்வளவில் செய்யப்படும் ஒருவிதமான முதலீடு (Emotional investment). இந்த முதலீடு என்ன பலன் (return) தருகிறது எனப் பார்ப்போம்.

1. **மனோபலம்** (Mental Strength) - வாழ்வில் பல சோதனைக் கட்டங்களையும் எதிர்ப்புகளையும் தோல்விகளையும் இழப்புகளையும் சந்திக்க நேரிடும். அப்பொழுது எனக்குத் துணையாக இறைவன் இருக்கின்றார் என்ற எண்ணம் பக்தனுக்கு ஏற்படும்பொழுது அவனுக்கு அனைத்துவிதமான சங்கடங்களையும் சந்திக்கும் மனோபலம் ஏற்படுகிறது. ஆபத்து காலத்தில் உண்மையில் உதவாத பணமும், ஆள்துணையும் உதவும் என்ற எண்ணம் பலருக்கு பல சமயம் மனோபலத்தைக் கொடுக்கும்பொழுது, பகவான் எனக்கு துணை என்ற எண்ணம் ஏன் பலத்தைக் கொடுக்காது!

2. **மனப்பக்குவம்** (Emotional Growth) - பக்தி உணர்வுமயமான மனதைப் பண்படுத்துகிறது. உணர்வு பூர்வமாக காயப்பட்ட மனதை பக்தி ஆற்றுகிறது. மனதில் கருணை, மன்னித்தல், பெருந்தன்மை, தியாகம் போன்ற மேலான பண்புகள் ஏற்பட்டு பக்குவநிலைக்கு மனம் வரவேண்டுமானால் அந்த மனதிற்கு அன்பு கிடைத்திருக்க வேண்டும். தாய், தந்தை, சகோதர சகோதரிகள், மனைவி, மக்கள், நண்பர்கள் போன்றவர்களுடன் நல்ல உறவு (relationship) இருந்திருக்க வேண்டும். அன்பை அனுபவித்தவனால்தான் அன்பைக் கொடுக்க முடியும். மன்னிக்கப்பட்டவனுக்குத்தான் மன்னிக்கத் தெரியும். உறவுகளால்தான் மனம் விரிவடைகிறது. ஆனால் பலருக்கு சில முக்கிய உறவுகள் நல்ல விதத்தில் அமையாமல் போயிருக்கலாம். அல்லது உறவுகளால் மனம்

புண்படுத்தப்பட்டிருக்கலாம். அவ்விதமான மனப்புண் சுலபமாக ஆறிவிடாது.

ஒருவனுக்கு தாயன்பே கிடைக்காமல் இருந்திருக்கலாம். தந்தை, அன்பை கொடுப்பதற்குப் பதிலாக கண்டிப்பு என்ற பெயரில் கோபத்தை மட்டுமே காட்டி இருக்கலாம். நண்பர்களாலும் உறவினர்களாலும் ஏமாற்றப் பட்டிருக்கலாம். இவ்விதமான உணர்வுக் காயம் (emotional hurt) பக்தியால் ஆற்றப்படுகிறது.

எந்தவிதமான உறவில் குறை ஏற்பட்டிருந்தாலும் அந்தக் குறையை பக்தியால் நிறைவு செய்ய முடியும். பக்தர்கள் இறைவனைத் தாயாக, தந்தையாக, நண்பனாக, சில சமயம் பகவானையே குழந்தையாக பாவனை செய்து, உறவுகளில் கிடைக்காத அன்பை பகவானிடமிருந்து பக்தர்கள் பெறுகிறார்கள். கிருஷ்ண பரமாத்மா குருவாக, நண்பனாக, குழந்தையாக, பாகவதத்தில் வர்ணிக்கப்பட்டதன் காரணம் நாம் எந்த விதத்தில் வேண்டுமோ அந்த விதத்தில் பாவனை செய்து இழந்த அன்பை ஈடு செய்ய உதவும் பொருட்டுத்தான்.

வயதில் முதிர்ந்தவர்கள் குழந்தைகளிடம் உறவாடும்பொழுது, தானே குழந்தையைப்போல் மாறிவிடுவதைப் பார்க்கிறோம். அதுபோல் பகவானிடம் பக்தன் தன் அஹங்காரத்தை இழந்து மனக்காயத்தை அவனை அறியாமல் குணப்படுத்திக் கொள்கிறான்.

இறைவனுக்கு விதவிதமான பெயர்கள், அலங்காரங்கள், குணங்கள் போன்றவை கொடுப்பது நம் மனவளர்ச்சிக்காகத்தான். பகவானுக்கும் பக்தனுக்கும் ஏற்படும் உறவு துண்டிக்கப்படாத, தோல்வி அடையாத ஓர் உறவுமுறை. மற்ற உறவுகளில் ஏற்பட்ட காயத்தை இந்த உறவில் குணப்படுத்த முடியும்.

ஆகவே மனக்காயங்களினால் இறுகிய மனம் (hardened mind) பக்தியினால் மென்மையான மனமாக (soft mind) மாறுகிறது.

3. **தர்மாசார காரணம்** - தர்மப்படி நடக்க பக்தி காரணமாகிறது. ஆசாரம் என்றால் பின்பற்றுதல். தர்மத்தைப் பின்பற்ற பக்தி காரணமாகிறது. தர்மம் என்பது உலகத்தில் வாழ இறைவன் நமக்கு வகுத்துக் கொடுத்த சட்டம். அதைப் பின்பற்றுவது என்பது இறைவனின் சொல்படி கேட்பதாகும். யார்மீது நமக்கு அன்பு அதிகம் இருக்கிறதோ அவர்கள் சொல்லைத் தட்டாமல் கேட்போம். நம் விருப்பு வெறுப்புக்கு இடம் தராமல் நாம் நேசிப்பவர் சொல்லைக் கேட்போம்.

யார் மீது அன்பு வைத்துள்ளோமோ அவரை இழந்துவிடக்கூடாது என்ற பயமும் நம் மனதில் தோன்றும். இறைவன் சொற்படிக் கேட்கவில்லை

எனில் இறைவனை இழப்போம் அல்லது இறைவன் தண்டித்துவிடுவார் என்ற பயத்தாலும் நாம் தர்மத்தைப் பின்பற்றுவோம். அதர்மத்தைத் தவிர்ப்போம். இறைவன் மீது வரும் பயம் அதர்மத்தைத் தவிர்க்க உதவினால் அந்த பயமும் நல்லதே.

இறைவன் மீது வைக்கும் அன்பு இறைவன் வகுத்துக்கொடுத்த தர்மத்தைப் பின்பற்றவும், அதர்மத்தைத் தவிர்க்கவும் காரணமாகிறது.

4. தியாகமூலம் - பக்தி தியாகத்திற்கு மூலகாரணம். அன்பின் அளவுகோலே தியாகம்தான். நம் அன்பின் ஆழத்தை நாம் செய்யும் தியாகத்தின் அளவே காட்டிக்கொடுக்கும். மனிதனின் இறுதி இலக்கான மோக்ஷத்தை அடைய ஒருவன் அனைத்தையும் மனதளவில் துறந்தாக வேண்டும். அத்துறவுக்கு பக்தியே காரணமாகும். இறைவன் மீதுள்ள பக்தி நிலையற்ற உலகைத் துறக்கக் காரணமாவது மட்டுமல்லாமல் இறைவனை உணரவும் காரணமாகிறது.

5. முதலும் முடிவும் - ஆன்மீகப் பாதையில் பயணத்தைத் தொடங்கும் நாம் முதல் படியிலிருந்து முடிவை அடையும் வரை நம் பயணத்தைத் தொடர வைப்பது பக்திதான். சாதனைகளைத் தொடரவும் சாதனைகளைப் பின்பற்றும் பொழுது வரும் தடைகளை நீக்கவும் நற்பண்புகளை அடையவும் தீய குணங்களை விடவும் பக்தியே முக்கியமான காரணமாக விளங்கி வருகிறது.

நாம் வாழ்வில் அடைந்த அனைத்து மேன்மைக்கும் தூய அன்பே அடிப்படைக் காரணம் என்பதே இரகசியமான உண்மை.

8

சமநிலை

Balance

समत्वं योग उच्यते

ஸமத்வம் யோக உச்யதே

சமநிலையே யோகம் என்று அழைக்கப்படுகிறது

Equanimity is called Yoga.

நாம் வாழ்வில் அடைய வேண்டிய இலக்கே சமநிலைதான். அனைத்திலும் சமநிலையை அடையும்பொழுது நாம் நிறைநிலையை அடைந்தவர்கள் ஆகிறோம். ஆகவே பகவான் கீதையில் பல இடங்களில் பல கோணங்களில் சமநிலையைப்பற்றிப் பேசியுள்ளார். நாம் அடைந்துள்ள மனப்பக்குவம் என்பது எந்த அளவிற்கு நம் வாழ்க்கை சமநிலையை அடைந்துள்ளது என்பதைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

சமநிலை என்ற பண்பு விரிந்த ஆழ்ந்த பொருளைக் கொண்டது. சமநிலை என்ற சொல்லிற்கு ஒரே சீரான, அளவான, பாரபட்சமற்ற, சரிநிகரான, வேற்றுமை கொள்ளாத என்பது போன்ற பல அர்த்தங்கள் அமைந்துள்ளன. இப்பண்பின் சரியான பொருளைப் புரிந்துகொள்வதே சற்றுக் கடினம். புரிந்தபின் அனைத்திலும் சமநிலையை அடைதல் மிகவும் கடினம். பொறுமையாக நாம் இப்பண்பை அடைய வேண்டும். நம் வாழ்க்கை முழுதுமே சமநிலையை அடையவேண்டும். எவ்விடங்களில் நாம் சமநிலையை அடையவேண்டும் என்று சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

செயல்களில் அளவான நிலை (Moderation in activities)

நாம் அன்றாடம் மேற்கொள்ளும் செயல்களில் மிதமாக இருத்தல். எந்தச் செயலும் தேவைக்கு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ இல்லாமல் தேவைக்கு ஏற்ப அளவுடன் இருத்தல். உதாரணமாக உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு, படிப்பு, பொழுதுபோக்கு போன்ற அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் மேற்கொள்ளும் செயல்கள் தேவையான அளவுதான் இருக்கவேண்டும். தேவைக்குமேல் அல்லது தேவைக்குக் குறைவாக நாம் உறங்கக்கூடாது. அதுபோல் ஓய்வெடுத்தல், உழைத்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல் போன்ற அனைத்திலும் தேவைக்கு அதிகமாகவோ தேவைக்குக் குறைவாகவோ இல்லாமல் தேவையான அளவுடன் இருக்க வேண்டும். நம் மனம் இயந்திரம் அல்ல. மனதிற்கு மகிழ்ச்சியூட்டும் (Entertainment) செயல்களும் தேவைப்படுகின்றன. அதிலும் அளவுநிலை தேவை. சிலர் உழைப்பையே வாழ்க்கையாகவும் சிலர் எவ்வித உழைப்புமின்றி வாழ்வதையும் பார்க்கிறோம். அவ்விதமின்றி உழைப்பும் ஓய்வும் சீர்பெறவேண்டும். அதுபோல் உறவினர்கள், நண்பர்கள் போன்றவர்களிடம் அளவோடு உறவாடவேண்டும். சுருக்கமாகக் கூறினால் நாம் விழித்து எழுந்து பல்துலக்குவதில் ஆரம்பித்து உறங்கப்போகும் வரை நம் செயல்பாடுகள் அளவுடன் இருக்கவேண்டும். ஓர் இடத்தில் அளவுநிலை தப்பும் பொழுது அது நமது முழுவாழ்க்கையையே பாதிக்கிறது. என்று உறக்கத்தில் அளவுநிலை தவறுகிறதோ அன்றைய நாள் முழுவதும் ஒழுங்கின்மையை அடைவதைக் காண்கிறோம். ஆகவே சமநிலையை நாம் அன்றாட வாழ்வில் மேற்கொள்ளும் அனைத்து செயலிலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

சாதனைகளில் சமநிலை (Balance in austerity)

நாம் மேற்கொள்ளும் அனைத்துவிதமான தவங்களிலும் சமநிலை தேவைப் படுகிறது. பலவிதமான சாதனைகளை நாம் மேற்கொள்ளலாம். அதில் ஒழுங்குப்பாடு அவசியமாகிறது.

ஒழுக்கத்தில் ஒழுக்கமே சமநிலை.

Disciplining the discipline is balancing.

நற்பண்புகளையும் நன்னடத்தையையும் பின்பற்றுகிறேன் என்று பலர் பல சமயங்களில் அறியாமையால் அளவுநிலையிலிருந்து தவறிவிடுகிறார்கள். உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கியமான ஒழுக்கம். சிலர் உணவுக்கட்டுப்பாடு என்ற பெயரில் விரதங்களை மேற்கொண்டு வயிற்றுப்புண் (Ulcer) போன்ற நோயை அடைந்து விடுகிறார்கள். இங்கு நாம் பின்பற்ற விரும்பும் ஒழுக்கத்தில் ஒழுக்கம் தேவைப்படுகிறது.

புத்தர் மாளிகையிலிருந்து வெளியேறி தவ வாழ்க்கை மேற்கொள்ளும் ஆரம்பகாலத்தில் உணவை முற்றிலும் தவிர்த்து உடல் பலஹீனத்தை அடைந்தார். அவரால் மேலும் எந்த தவத்தையோ தத்துவ சிந்தனையையோ மேற்கொள்ள இயலவில்லை. அப்பொழுது மாடு மேய்ப்பவன் பாடிய பாடல் அவருக்கு சமநிலையைப்பற்றிய ஞானத்தைக் கொடுத்தது. வீணையின் கம்பிகளை அதிகமாக இறுக்கினாலும் அதிகமாக தளர்த்தினாலும் வீணையிலிருந்து இசை தோன்றாது என்பதே அவன் பாடிய பாடலின் பொருள். புத்தர் கற்றுக்கொண்ட முதல்பாடம் சமநிலை.

அளவு குறைந்த அல்லது அளவு மீறிய
எதுவும் விரும்பிய பலன் தராது.

Anything insufficient or in excess
will not give desired result.

இப்பொன்மொழியை உணர்ந்து நாம் செய்கின்ற சாதனைகள் அனைத்திலும் ஒழுங்குப்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும். எந்த சாதனைகளை எப்பொழுது ஆரம்பித்து எப்படி மேற்கொண்டு எப்பொழுது விடவேண்டும் என்பது மிக முக்கியம்.

சமநோக்கு (Equal Vision)

पण्डिताः समदर्शिनः

பண்டிதா: ஸமதர்சின:

ஞானிகள் (அனைவரிடத்திலும்) சமமான பார்வையுடையவர்களாக (இருக்கிறார்கள்).

பகவான் கீதையில் கூறும் பொன்மொழி. இக்கருத்து மிக நுட்பமானதாகும். ஆகவே சற்றுக் கவனமாகப் புரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

எல்லாவிதமான மனிதர்களையும் சமமாகப் பார்க்கவேண்டும் என்று கூறும் சாஸ்திரம் துஷ்டனைக் கண்டால் தூர விலகு என்றும் கூறுகிறது. இதில் நாம் எதை எடுத்துக்கொள்வது!

இரண்டு உபதேசங்களையும் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு எதை எங்கு கையாளவேண்டுமோ அதை அங்கு கையாளவேண்டும்.

ஆகாய விமானத்திலிருந்து பார்க்கும்பொழுது தென்னை மரமும் புல்தரையும் சமமாகவே தென்படுகின்றன. நிலத்திலிருந்து பார்க்கும்பொழுது தென்னைமரம் மேலோங்கி தோன்றுகிறது. அதுபோல் நம் மனம் மேலான பரந்த நிலையில் இருந்து பார்க்கும்பொழுது சமநிலையும் குறுகிய நோக்கில்

பார்க்கும்பொழுது வேற்றுமையும் தெரிகிறது. ஜாதி, மதம், மொழி போன்ற பற்றின் அடிப்படையில் மனிதர்களை நாம் வேறுபடுத்திப் பார்க்கிறோம். மனம் விரிவடையும்பொழுதும் இறைஞானத்தை அடையும்பொழுதும் நமது பார்வை சமநிலையை அடைகிறது. அழிகின்ற உடலில் அழியாமல் இருக்கும் பொருளை சாஸ்திரம் ஆத்மா என்று அழைக்கிறது. அந்த ஆத்மாவின் அடிப்படையில் நாம் உலகைப் பார்க்கும்பொழுது உலகமே புதிய நிலையை அடைகிறது. அனைவரையும் இயக்கிவருகின்ற அழியாப் பொருளின் அடிப்படையில் பார்க்கும்பொழுது நல்லோர் தீயோர் என்ற வேற்றுமை முன் நிற்பதில்லை. அழிகின்ற உடல், மாறுகின்ற மனம், குணம் இவையாவும் அழியாப் பொருளை ஆதாரமாகக் கொண்டுள்ளன. அந்த அழியாப்பொருளைப் பற்றிய அறிவுடன் பார்க்கும்பொழுது அனைவரும் சமமாகிறார்கள். ஆனால் உடல் மனம் குணம் என்ற அடிப்படையில் மனிதர்கள் ஒருவருக்கொருவர் முற்றிலும் வேறுபடுகிறார்கள். மேலான கோணத்தில் எல்லோரையும் சமமாகப் பார்ப்பதும் அதே சமயம் மனிதர்களின் பண்புகளின் அடிப்படையில் வேற்றுமைப்படுத்திப் பார்ப்பதும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படுவதில்லை. சமமாகப் பார்த்தல் என்பதற்கு எல்லோரையும் ஒன்றுபோலவே நடத்துதல் என்பது பொருளல்ல. தாய் தனது இரண்டு வயது குழந்தையையும் எட்டு வயது குழந்தையையும் சமமாகப் பார்க்கிறாள். அதே சமயம் எட்டு வயது குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் உணவையே இரண்டு வயது குழந்தைக்குக் கொடுப்பதில்லை. சமமாக பார்த்தாலும் யாரை எப்படி நடத்த வேண்டுமோ அவர்களை அப்படித்தான் நடத்த வேண்டும். இருவரும் தன் குழந்தைகள் என்ற அடிப்படையில் தாயிடம் சமநோக்கு உண்டு. ஆனால் குழந்தைகளின் வயதின் அடிப்படையில் உள்ள வேற்றுமைக்கு ஏற்ப குழந்தைகளை நடத்துகிறாள்.

அதேபோல் தத்துவ ஞானத்தின் அடிப்படையில் ஞானி அனைவரையும் சமமாகப் பார்த்தாலும் அவரவர்கள் குணத்தின் தன்மையின் அடிப்படையில் மனிதர்களிடம் நடந்து கொள்வான்.

சமத்வம் என்பது ஒவ்வொன்றையும் ஓரேபோல் நடத்துவதல்ல
ஒவ்வொன்றையும் ஒவ்வொரு விதத்தில் நடத்துதல்.

Equality is not in regarding different things similarly
but in regarding different things differently.

தங்கத்தால் உருவான பல நகைகள் தங்கத்தின் அடிப்படையில் சமமாகின்றன. நகைகளின் அடிப்படையில் வேறுபடுகின்றன. காலில் அணிய வேண்டிய நகையை மூக்கில் அணிவதில்லை. ஆகவே சமநோக்கு என்பது எதன் அடிப்படையில் என்று உணர்ந்து எதை எப்படிக் கையாளவேண்டுமோ (Handle) அதை அவ்விதம்தான் கையாளவேண்டும்.

அனைவரையும் ஆழ்ந்த மனதில் சமமாகப் பார்க்கும் மனப்பக்குவம் வந்துவிட்டால் யார்மீதும் பற்று, வெறுப்பு, பொறாமை, கோபம் போன்ற உணர்வுகள் ஆழ்ந்த மனதில் தோன்றாது.

ஜாதி, மொழி, செல்வம், கல்வி போன்ற அடிப்படையில் மனிதர்களில் வேற்றுமை பாராது அனைவரும் நம்மைப் போன்ற மனிதர்கள் என்ற அடிப்படையில் சமநோக்குடன் பார்த்தல் மேலான பண்பாகிறது. தத்துவ ஞானத்தை அடைவதற்குமுன் நாம் மனித இனம் என்ற அடிப்படையில் அனைவரையும் சமமாகக் கருதவேண்டும். ஆழ்ந்த மனதில் அனைவரையும் சமமாக உணர்ந்து யாரிடம் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டுமோ அப்படித்தான் நடந்து கொள்ளவேண்டும். சமநோக்குடன் நாம் நடந்து கொள்ளும்பொழுது தர்மம் தவறி நாம் செயல்படமாட்டோம்.

சமசித்தம் (Considering equally)

நாம் வாழ்வில் சந்திக்கின்ற இன்பம் துன்பம், குளிர் வெப்பம், புகழ் இகழ், வெற்றி தோல்வி, லாபம் நஷ்டம் போன்ற வேறுபட்ட அனுபவங்களைச் சமமாகக் கருதுதல்.

நம் வாழ்வில் பலவிதமான அனுபவங்களைச் சந்திக்கின்றோம். அனைத்து விதமான அனுபவங்களும் விஷமமாகவே அதாவது வித விதமாகவே இருக்கின்றன. எந்த இரண்டு அனுபவங்களும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. ஆனால் அனுபவங்களைப் பொருட்படுத்தும் மனதில் சம நிலையை அடையமுடியும். இன்ப அனுபவத்தையும் துன்ப அனுபவத்தையும் மனதில் சமமாக எடுத்துக்கொள்ளுதல் மிக உயர்ந்த பண்பு. குளிர் வெப்பம் போன்றவை உடல் அளவில் ஒரேமாதிரியாகத் தோன்றாது. ஆனால் மனதளவில் சமமாக ஏற்றுக்கொள்ளமுடியும். நம் மனப்பக்குவம் என்பது எந்த அளவிற்கு விதவிதமான அனுபவங்களைச் சமமாக எடுத்துக்கொண்டு இருக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

இன்பத்தில் துள்ளுதலும் துன்பத்தில் துவளுதலும் மனித வாழ்க்கையாக இருக்கிறது. லாபம், வெற்றி, புகழ், பொருள் போன்றவைகளை அடையும்பொழுது கர்வமும் நஷ்டம், தோல்வி, இகழ் போன்றவைகளை அடையும்பொழுது தாழ்வு மனப்பான்மையை அடைவதும் மனிதர்களின் தன்மையாக உள்ளது. வெளிச்சூழ்நிலையே மனிதனது மனநிலையை நிர்ணயிக்கின்றது. இவ்விதமின்றி அனைத்து விதமான இருமைகளிலும் சீரான மனநிலையை அடைதல் மனதிற்குத் தேவைப்படும் பண்பாகிறது.

இவ்விதமாகக் கருதும் மனநிலையை சரியான அறிவின் துணை கொண்டுதான் அடையமுடியும். இன்பகரமான சூழ்நிலையோ துன்பகரமான சூழ்நிலையோ என்றும் அவ்வாறே நிலைத்திருப்பதில்லை. இவ்வுண்மையை

உணரும்பொழுது நாம் சந்திக்கின்ற அனைத்துவிதமான சூழ்நிலைகளையும் சமமாக எடுத்துக்கொள்ளமுடியும்.

சமநிலையை எல்லா இடங்களிலும் பின்பற்ற சரியான அறிவு, பொறுமை, நீண்ட காலப் பயிற்சி போன்ற சாதனைகள் தேவைப்படுகின்றன. ஓரளவிற்கு சமநிலையை அடைந்த மனம் மிகவும் உகந்த கருவியாகிறது. அந்த மனம் இவ்வுலகை நன்கு பயன்படுத்துகிறது. மேலும் இறைவனைப் பற்றிய அறிவை அடையவும் தகுதி பெறுகிறது. ஆகவே இவ்வுலகை நன்கு அனுபவிப்பதற்கும் மோக்ஷம் என்ற இறுதி இலக்கை அடைவதற்கும் மனம் சமநிலையை அடையவேண்டும். ஆகவேதான் பகவான் சமநிலையே யோகம் என்று கூறியுள்ளார். அதாவது சமநிலை என்ற யோகத்தை நாம் அடையவேண்டும் என்பது கருத்து. யோகத்தை அடைதல் என்பது எவ்வித அசாதாரணமான சக்தியையும் அடைவதல்ல. இரும்பைத் தங்கமாக மாற்றுவது போன்ற சக்தியை அடைவதல்ல. யோகம் என்பது மனதானது சமநிலையை அடைதல். இந்த சமநிலையை எப்பொழுது மனம் முழுமையாக அடைகிறதோ அப்பொழுது மனம் நிறைநிலையை அடைந்துவிட்டதாகிறது.

9

முடிவுரை

Conclusion

மனதை பண்படுத்துவதை ஆன்மீகப் பயிற்சி என்று அழைக்கின்றோம். நற்குணங்களை மனதில் வளர்ப்பதும் தீய குணங்களை மனதிலிருந்து நீக்குவதுமே மனதை பண்படுத்துவதாகும். பொருள்கள், உறவுகள் போன்ற எல்லா விதமான செல்வங்களை நாம் அடைந்திருந்தாலும் நம் மனதுடன்தான் நாம் வாழ்ந்தாக வேண்டும். செம்மை அடைந்த மனதுடன் வாழும் வாழ்க்கையே செழிப்பான வாழ்வு.

உதாரணமாக சில பண்புகளே இந்நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. எந்த பண்பை அடைய விரும்புகிறோமோ அந்த பண்பின் மேன்மையை முதலில் உணர்ந்து அப்பண்பை அடைய உரிய முயற்சி எடுக்க வேண்டும். ஆரம்ப காலத்தில் நம் வளர்ச்சியின் வேகம் சற்று குறைவாக இருந்தாலும் ஆமை போன்று முன்னேற்றம் இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

பொறுமையுடனும் நம்பிக்கை என்ற ஊன்றுகோலுடனும் தொடர்ந்து செய்யும் முயற்சி மகத்தான பலனை தரும் என்பது ஆன்மீகப் பாதையில் பயணம் மேற்கொண்டவர்களின் அனுபவபூர்வமான உண்மை.

இவ்வுண்மையை உணர்வீர்களாக என வாழ்த்தி இந்நூல் நிறைவு செய்யப் படுகிறது.